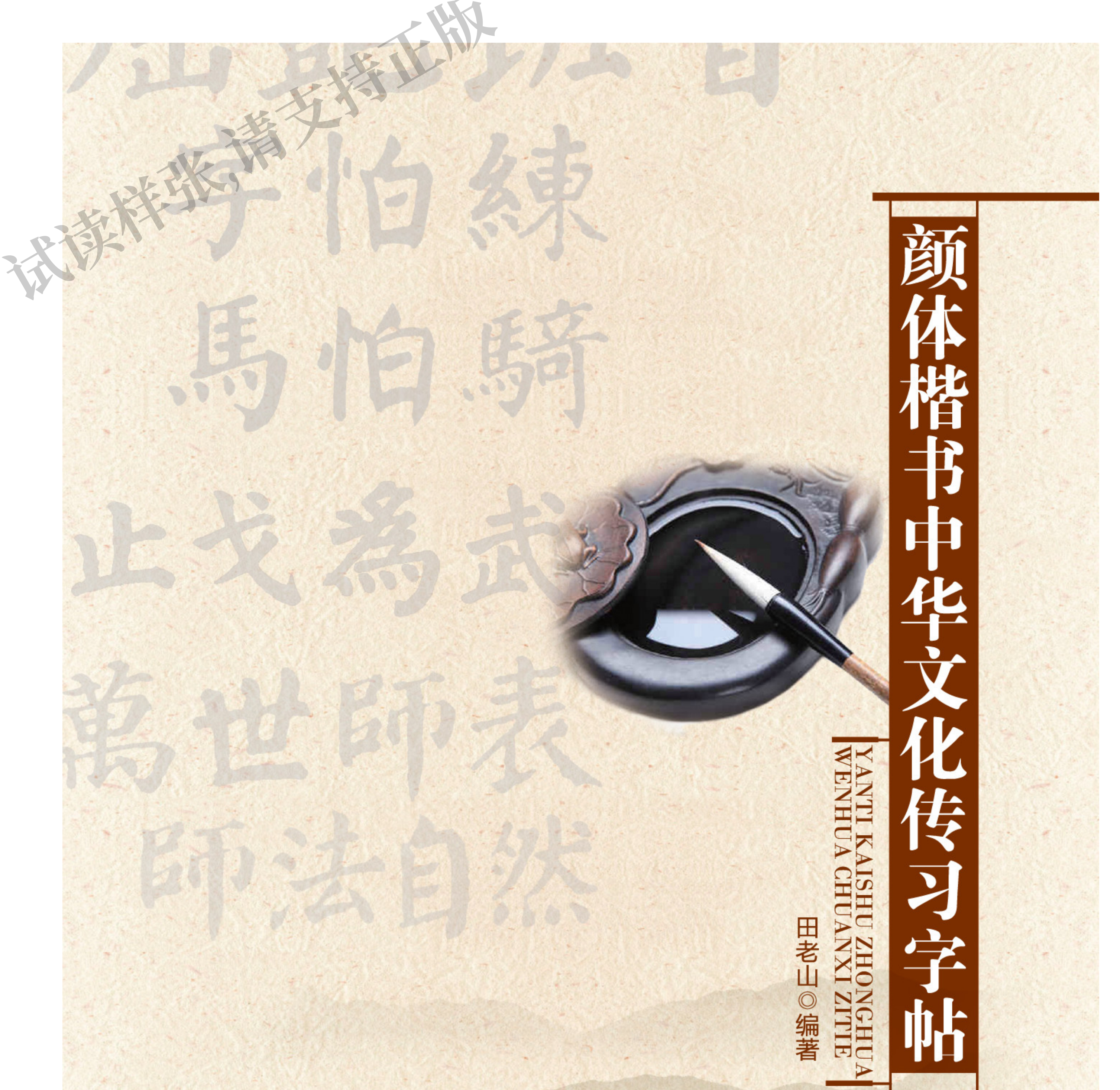


颜体楷书中华文化传习字帖

YANTI KAISHU ZHONGHUA WENHUA CHUANXI ZITIE

田老山◎编著

清华大学出版社

颜体楷书中华文化传习字帖

YANTI KAISHU ZHONGHUA WENHUA CHUANXI ZITIE

田老山◎编著

清华大学出版社
北 京

图书在版编目（CIP）数据

颜体楷书中华文化传习字贴 / 田老山编著. -- 北京：清华大学出版社，2014
ISBN 978-7-302-36743-7

Ⅰ.①颜… Ⅱ.①田… Ⅲ.①楷书-法书-作品集-中国-现代 Ⅳ.①J292.28

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第124173号

责任编辑：王佳爽
封面设计：
责任校对：宋玉莲
责任印制：

出版发行：清华大学出版社
网　　址：http：//www.tup.com.cn，http：//www.wqbook.com
地　　址：北京清华大学学研大厦A座　　邮　　编：100084
社 总 机：010-62770175　　邮　　购：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 刷 者：
装 订 者：
经　　销：全国新华书店
开　　本：210mm×285mm　　印　　张：10.25　　字　　数：258千字
版　　次：年　月第1版　　印　　次：年　月第1次印刷
定　　价：　　元

产品编号：





全民习书，老外学书，颜真卿的楷书无疑是最好的范本之一。本书正文即是由颜楷集字而成，重在供初学者练习之用；同时给出与书写内容相关的传统文化知识，比如古文选段或诗词的白话释义、写作背景、作品赏析、作者简介等，以利读者在习字的同时，理解、消化书写内容的真正韵味。

一、亦喜亦忧说写字

21 世纪以来，国人电脑的使用普及率迅速提高，电脑的功用在各个行业发挥得淋漓尽致。最为普及的就是电脑打字，如今的中小学生除了贫困地区，几乎人手一部电脑；中青年写文章、写信大多用电脑和手机，很少有人用笔写长文了；就连六七十岁的老年人也纷纷应用电脑、手机写文章、书信了。一方面，这是时代变迁、社会进步带来的可喜现象；另一方面，电脑时代对中国汉字文化造成了空前的冲击，用电脑打字严重影响了国民的汉字手书水平，这是深深令人堪忧的。莫说中小学生，就连大学教授、博士生如今也极少能写出一笔好字了。笔者就深有体会，虽然自幼酷爱书画，写字是经过了严格训练的。但成年后从事中文计算机的信息处理研究工作，比别人更早地应用电脑写东西，脱离手写已有二十余年了。就在编写此书之前，你要我离开键盘，用笔打张条子，我都有许多简单的汉字不知道怎么写了。如果再不提倡用笔写字，再过十年、二十年，汉字书法这门独特的艺术就有可能成为历史了！

更加令人堪忧的是，有关国际组织的调查研究表明，完全用电脑代替笔来写字，对学生没有经常性的手书训练，会严重削弱儿童和青少年的思考能力、想象力、创造力、表达能力以及沟通能力，阻碍他们在体能、精神、社交、道德和智能方面的发展，降低整个民族的国民素质。鼓励和倡导国人用笔写字，继承和光大汉字书法，已经成为保护和发展中国文化的一个紧迫的战略任务了。

二、汉字书法及其重要性

汉字书法是中华民族特有的薪火相传数千年的艺术瑰宝，它按照汉字的字形特点和含义，以不同书写体的笔法、结构和章法写出不同形态的字迹，通过点、画线条的粗细、强弱、浓淡、飞白等丰富变化，字距与行间黑白的不同分布，构成极富个性美和笔墨情趣的章法布局，或优美，或豪放，或俊秀，或古拙，或稚脱，或流畅，或险绝，或奇诡，可谓风格迥异，意态万千。自古至今世界上绝不会有两幅完全相同的作品，这典型地体现了东方艺术无与伦比的意象美。汉字书法情致高雅，讲求黑白对比，视觉冲击力极强，被世人誉为无言的诗歌、无声的音乐，越来越赢得各国人民的认同和青睐，现在已经成为全世界建筑装饰、商业广告和投资性收藏的热门艺术品之一。

书法不仅仅是智力的训练，而且跟太极拳法一样，也是一种温和而又美妙的体育运动。汉字书法讲究凝神静虑、运用丹田之气和腕力，力送毫端，注墨纸帛，能抒胸中意气，散心中积郁，锻炼脑力，陶冶情操，养心健体，对人的心理和生理都有一定的调节和养息作用，持之以恒，可使人精神焕发，无疾而寿；即便有疾在身，也可通过练习写字，养心祛病，颐养天年。古往今来的书法大家人人寿终耄耋，就是这个道理。

有人会说，现在有电脑、有手机打字了，书法不重要了，这是极其错误的看法。动手写字，不仅是每个现代人必备的能力，而且可使我们的脑和手都得到了必要的训练，对身心健康大有裨益。字是打门槌，平时行文、签名等，如果写得一手漂亮的汉字，也是一种让他人心情愉悦、易生好感的事情。

概括起来，汉字书法可分为五大书体：篆书体（包含甲骨文、大篆、小篆等），隶书体（包含古隶、今隶），楷书体（包含魏碑、正楷），行书体（包含行楷、行草），草书体（包含章草、今草、狂草）。其中楷书是现代汉字手书的正体字，学会了楷书才有可能学好行书、草书等其他书体，所以初学者都应该先从楷书入门。

汉字书法的工具多种多样，如刻刀、毛笔、钢笔、中性笔、指头、电烙铁等。不同的工具，书写效果各有千秋。其中毛笔是最传统、最富表现力的书写工具，钢笔和中性笔则是当下世人应用最多的书写工具。

三、颜楷举要

本书应用的是颜体楷书（简称颜楷）。学习颜楷，应该先学习颜真卿的为人。

颜真卿（公元 709—785 年），出身名门，祖籍琅琊，开元进士，历事四帝，官至吏部尚书、太子太师，世称“颜鲁公”。 颜家满门忠烈，鲁公亦立身刚正，不畏强权，大义凛然。安禄山叛乱，他与堂兄颜杲卿联合起兵抗击，侄儿颜季明与堂兄颜杲卿等颜氏三十多人先后壮烈殉国；他本人率军横扫燕赵，为平定安史之乱立下赫赫战功。建中四年，鲁公只身前往叛将李希烈部晓谕劝降，被李希烈残酷杀害。

颜鲁公的书法跟他人品一样，结体端正，庄严厚重，犹如关羽坐帐，有一股浩然正气。他师从王羲之，却不拘泥于王羲之方笔书风，其书始创圆笔风气，是继王羲之之后，汉字书法艺术的又一座丰碑，备受历代书家推崇。苏轼曾有“诗止于杜子美，书止于鲁公”一说。其墨迹二百多种，虽经千年沧桑，仍有大量流传，至今仍为海内外华人所共仰，奉为学书圭臬，是我国传统文化中的瑰宝。

从他留存至今的二十多件楷书碑帖，能够看到他的书法风格中不断探索、变化的过程。不同时期，书风不尽相同，但万变不离其宗，总的风格是一致的。大体是：笔画对称匀整，横细竖粗，包含结构的外框两竖笔写成圆弧形，犹如向外的两张弓；笔法以圆笔为主，转折顿挫皆圆笔不露头角，横画一般逆入平出，到收笔停顿时也很少露锋芒，营造出一种柔中带刚、绵里裹铁、雄强豪迈、气势磅礴的独特风格，同时又不失朴素烂漫之气。

学习颜体楷书要注意以下三个问题：

1. 结体方正严谨，笔画分布均匀，疏密得当，开阔对称，给人以端庄之感。

2. 中锋运笔为主，起笔与收笔多藏锋，不仅要点画丰润，还需力求表达出筋健的内在笔力。

3. 必须一丝不苟地掌握好横、竖、撇、捺、点、钩、折、挑等基本笔画，每一个字的每一笔都要有法度，都要严格按照起笔、行笔、收笔的三个过程，以及转、折、提、按等用笔方法进行书写，都要送到底。笔形一般横轻竖重，横平竖正；相对的两个边竖，多向外凸为弧形；点如坠石，勾如曲金，戈如发弩；突

出字中主要笔画，如中竖、长竖、长捺、长钩等，多尽力伸展，而且厚重有力。

上述三点是练习颜楷结构、笔形、笔力的基本训练法则，下面几点则是练习颜楷笔势与章法的深层次要求：

1．正确处理“法度”与“自然”、“对称”与“变化”的关系。颜楷法度森严，笔笔有规矩，但不能过分地强调严谨对称，一定还要注意颜楷潇洒自然、富于变化的一面。有些初学者笔笔偏重法度，书写十分僵硬，缺少变化，虽然端正，却了无生气，极不自然。有时打破绝对对称，可使之富于变化，生机盎然。如“大”字横画、撇画稍稍左移，捺画右伸且厚重，字形便有跃动之态。所以我们在强调“法度”的同时，也要注意颜楷“浑然天成”、富于变化的一面。写好颜楷，不仅要勤学苦练，更需要察其貌，品其神，才能写出形神兼备的颜楷来。

2．正确处理“雄强”与“沉稳”的关系。“雄强”是颜楷的典型特征，历代书家无不为之折服。初学者往往易犯过分追求雄强的毛病，把笔画写得抛筋露骨，给人以剑拔弩张的感觉。事实上，应该懂得收敛，要藏筋骨于圆润，把内在筋、骨、肉、精、气、神隐藏于丰美的肌肤之内。所以我们在锻炼笔力的同时，还要注重笔形的圆润感。

3．正确处理“正面形象”与“姿态”的关系。颜楷横平竖直，方方正正，给人以正面的形象，然而这不等于颜楷不讲究生动的姿态。其实，透过颜楷的方正外形，就能看到其楚楚动人的气韵。所以我们学习颜楷在注意方正的同时，也要注意每个字的姿态，要体会颜体字气势连贯、笔势飞动的一面。

4．正确处理“筋书”与“粗壮”的关系。颜楷体态、笔道丰健，以“筋”胜，史称“筋书”。“筋书”给人以坚韧不拔的力感。初学者容易犯的一个毛病就是过分强调笔画粗壮的一面，用笔较重而无力。所以我们学习颜体字一定要注意其“筋骨”，切勿过分强调粗壮以成墨猪。

5．正确处理“宽博”与“松散”的关系。颜楷结字疏朗，有些部件独立一隅，给人以大气磅礴的感觉，但“宽博”并不等于“松散”，“各自独立”不等于不相互照应。初学者往往强调宽博，在书写时刻意拉开各部件的距离而使结构失之松散，这是尤其需要注意的问题。

结　语

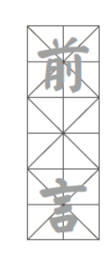
网络文化发展到一定阶段，一定会出现传统文化的回归浪潮，人们重新发现汉字书法的实用价值和美学价值。年轻人把字练好了，起码能够在书面上更好地与人交流信息，更好地传情达意；练到一定境界，还可以在书法艺术和环境设计等方面一展身手，恃其养家立业。老年人练字，可以借之消遣自娱，享受书艺之乐，尽情地陶醉在老有所成的成就感中，以养身祛疾，延年益寿。

少儿学书能够益智，老人习字可以延年。谨以此书献给爱孙植云以及跟她同龄的孩子们，谨以此书献给与笔者同呼吸共命运的老人们！

田老山，2014 年 4 月 28 日，于麓山寓所

目录





汉字书法常识

（一）文房四宝

学习传统汉字书法，离不开笔、墨、纸、砚，自古以来，它们被誉为文房四宝。

1. 笔

这里专指我国特有的毛笔，当今世界上虽然流行钢笔、圆珠笔、铅笔、中性笔等，但毛笔在中国书画中的作用却是谁也替代不了的。据传毛笔为战国末年秦国大将蒙恬所创，蒙恬之前，汉字主要使用石制刀具或金属刀具锲刻在石头、陶器或青铜器上，或用竹枝、木棍蘸漆、墨等色料写在竹简、木牍或绢帛上。毛笔在我国已有两千多年的专业化制作历史，工艺精湛，名匠和名牌产品众多，其中以浙江吴兴（原为湖州府治）的湖笔、安徽泾县（原属宁国府，产笔以府治宣城为名）的宣笔最为著名。

2. 墨

墨，是中国书画的色料。唐代制墨名匠奚超、奚廷父子制的好墨，备受南唐后主李煜的喜爱，赐奚家为国姓“李氏”，从此“李墨”名满天下。宋时李墨的产地歙县改名徽州，于是“李墨”易名为至今名满天下的“徽墨”。

3. 纸

纸，是中国的一项伟大发明。以迄今为止的考古发现来看，早在西汉初年，我国已发明了用麻类纤维造纸。除了麻，古代中国人早就懂得用各种各样的植物纤维造纸，宋苏易简《纸谱》记载：“蜀人以麻，闽人以嫩竹，北人以桑皮，剡溪以藤，海人以苔，浙人以麦面稻秆，吴人以茧，楚人以楮为纸。”古人皆以人工造纸，现代纸则多为机制。世界上纸的品种虽然成千累万，但“宣纸”仍然是供毛笔书画用的最佳手工纸，宣纸质地柔韧、洁白平滑、色泽耐久、吸水力强、久藏不腐，在国际上有“纸寿千年”的声誉。宣纸按加工方法分为原纸和加工纸。按纸张洇墨程度分为生宣、半熟宣和熟宣。书法和写意画用生宣，工笔画用熟宣。宣纸昂贵，一般人习书多用毛边纸、元书纸、棉纸，废报纸也是初学者习字用的好材料。

4. 砚

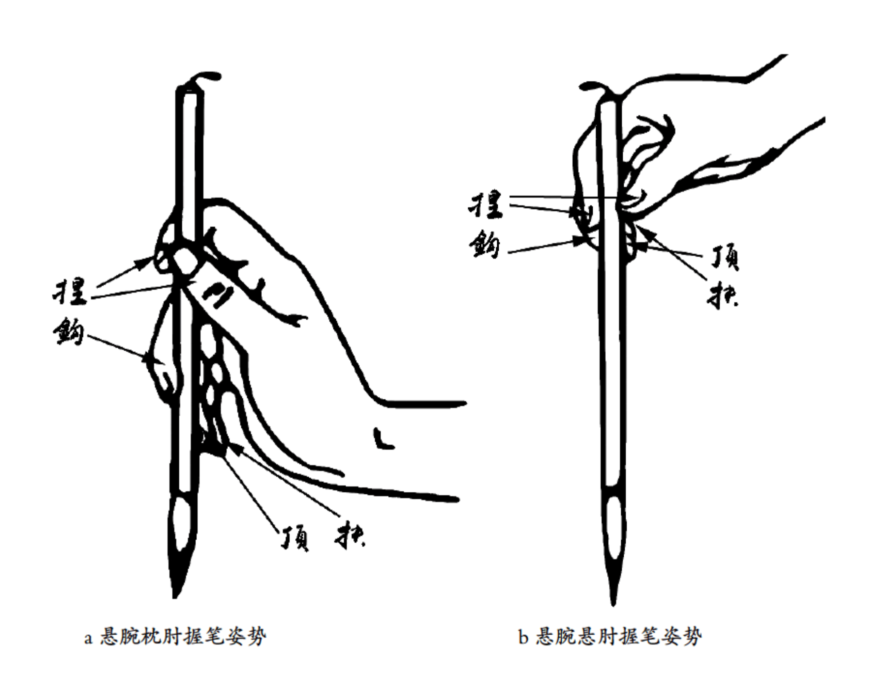
砚，俗称砚台，是中国书画研磨色料的工具。汉代时砚已流行，宋代则已普遍使用，明、清两代品种繁多，出现了被人们称为“四大名砚”：广东高要（原为肇庆府治，古名端州）的“端砚”，安徽歙县的“歙砚”，甘肃的“洮砚”及河南的“澄泥砚”。

（二）怎样握笔才利于书写

1. 坐着习书的正确姿势——悬腕枕肘式

小楷、中楷通常需要坐着书写，正确姿势是悬腕枕肘式。上身要坐端正，全身要舒展放松；右手执笔，

拇指、食指、中指分别从三个方向握住笔杆中部偏下端，掌要空心成半球状（如下图 a 所示）；肘部搁在桌子上（或将左手臂搁在桌缘上，右手肘部搁在左手臂上），腕部必须离开桌面。五指各司其职，大拇指与食指互相配合捏住笔杆，中指钩住笔杆，无名指从中指的另一侧顶住笔杆，小指抵住无名指的内下侧帮扶一点劲，五个手指力量均匀地固定在笔的三个侧面，使手心虚空，腕部能够运用自如。



a 悬腕枕肘握笔姿势　　b 悬腕悬肘握笔姿势

有的教材允许枕腕，那是千万不可取的。毛笔书法主要靠腕力，枕腕使腕部运动受限，字就不可能写生动。一开始学书就不能枕腕，否则一旦养成习惯，很难纠正。

2. 立着习书的正确姿势——悬腕悬肘式

大楷需站立书写，不用座椅，桌之高度略低于腰部为好，过高过低都不合适。身体不要倚靠桌缘，才有更自由的活动余地。两脚张开，与肩同宽，不可平立，右脚须踏前一步站稳。右手握住笔的上端，五指作用同坐姿（如上图 b 所示）；左手按纸并稳定躯体。上半身略为前俯，不可弯曲，借右脚左手，使其平稳。头部亦随上半身自然微俯，两眼正视，气定神闲。

（三）书法要素

细加剖析，汉字书法有五大要素：结构、笔形、笔力、笔势、章法。

1. 结构

结构包括整字外部轮廓的形状（宽窄长扁）和姿态（正斜等），内部点画及字根的相互连接、搭配和组合，是汉字书法体式的主要特征。

结构解决的是笔画或字根在“格子”中的定位和比例问题，是决定汉字书体样式的首要因素。



2. 笔形

笔形指点画的形态，包括笔画的肥瘦粗细方圆、笔锋的藏露和墨色的干湿浓淡等，是决定书法风格的重要因素。

3. 笔力

笔力乃书法欣赏价值高低的决定性因素。正确的书法运笔与习武和歌唱一样，须气沉丹田，把内气运到手臂与指掌，再通过墨迹注入纸帛等载体。

笔力并不单独存在，而是蕴含在一点一画和间架结构之中。在书法诸要素中，笔力的训练是难度最大的，必须经过长期苦练，才能达到一定的高度。不论结构的长扁斜正和笔形的肥瘦方圆，只要有力，就一定好看，就一定具有较高的艺术审美价值。

4. 笔势

笔势指字里行间那种只可意会、不可言传、贯穿始终的气势。笔势是力的升华，是汉字重心欹正的决定性因素。彰显的是笔画运动的倾向性，更是捉笔人情感的宣泄，亦是点画与点画、字与字之间的呼应、向背关系，好像一点一画写到这里非得这样行笔不可。唐人把笔势比喻为书法作品的血脉，来去自然，不可遏止。

5. 章法

章法指的是整个作品的黑白灰布局，点、线、块、面的疏密虚实变化，作品的最终面貌，涉及每个字的结体大小欹正，笔画肥瘦长短，墨色轻重浓淡，等等。上乘书法作品的章法实质是笔势运动的结果，展示的是作者从起笔到最后一笔挥毫泼墨的全过程，是作者艺术修养、对文字内涵的理解和思想感情的综合体现。

结构、笔形、笔力是基础要素，亦可统称为运笔，初学者须着力练习，而笔力尤为重中之重；笔势与章法则是深层次的要素，是书法的化境，初学者难于理解，先不必专门钻研。

（四）运笔常识

1. 起笔与收笔

汉字楷书笔形有方笔、圆笔之别。笔形是方是圆，主要在于起笔与收笔之间如何运笔。起笔也称“落笔”，是一个笔画开头的书写过程，起笔时笔锋顺入或斜切入笔形则成方，笔锋逆入则成圆；收笔是一个笔画煞尾的书写过程，收笔时笔锋或顿或折而成方，回锋而成圆。

2. 中锋与侧锋

颜楷讲究中锋行笔，中锋行笔谓握笔要保持笔杆竖直下向，运笔时笔锋始终在行笔轨迹的中间。用中锋写出的笔画圆润饱满，状如折弯了的金钗，墙壁上的漏痕，柔中带刚，情趣盎然。

与中锋行笔相对的技法叫作侧锋行笔。指在下笔时笔锋稍偏侧，落墨处即显出偏侧的姿势。侧锋多用来取势，使笔画呈方形，有骨感，势成则转换为中锋。侧锋行笔颜楷用得很少。

3. 藏锋与露锋

颜楷还讲究藏锋，所谓藏锋是指写出来的笔画看不到笔锋。藏锋的诀窍是：起笔时笔锋欲下先上、欲右先左，反之亦然；收笔时笔锋略略回折。即逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。写出来的墨迹含蓄沉稳，不露锋芒，却浑圆有力。



不是所有的笔画过程都要藏锋，有些笔画的起笔或者收笔必须露锋，如撇、捺、钩等。露锋是指写出的点画笔锋外露，才能使单字或书法作品，笔画与笔画上下顾盼，左右呼应，富有神韵。

总之，该藏则藏，该露则露，藏得巧妙，露得恰当，这样写出来的字就圆转刚劲，气势生动。笔画写得经不经看，跟藏锋与露锋的关系很大。初学者往往不知道什么地方该藏锋，什么地方该露锋，故本书部分汉字的运笔示意图特别给出了藏锋与露锋的提示。因为颜楷的笔画藏锋多，露锋少，有时仅标出露锋。

4. 提笔、按笔与顿笔

提与按是相对而言的书法技巧。每一个笔画的完成都是由提与按交互进行而实现的。“提”，则是将笔提起或半提起，使笔锋与纸面适度接触，墨迹变细，以继续行笔；“按”是将笔下压，使笔锋屈曲将力道使于纸上，墨迹得以加粗。顿笔则是一种重按，并且短暂停止运笔的技巧，会使墨迹变得粗壮。顿笔之后必有提笔动作，方能继续往下书写。

总的说来，按笔（包括顿笔）后需要提笔，提笔后需要按笔才能继续行笔，写完整个笔画，或接着下一笔的笔画，最终使字成形。

5. 转笔与折笔

转笔与折笔是同一笔画中运笔方向发生变化时两个相对而言的运笔技巧。“转”是写圆之技，“折”是画方之法。转笔行笔中笔杆几乎不动，旋转笔锋的方向，顺势向下回转，使笔画外角成圆状；折笔行笔中笔杆几乎不动，折转笔锋的方向，使笔画外角成方。起笔或收笔若为转笔，需藏锋；起笔或收笔若为折笔，则不一定藏锋。

（四）本帖概说

颜楷粗细有致，肥笔雄浑，瘦笔劲健，谓之筋书。从多年的自习与教学实践中，我悟到了颜楷入门的两条经验：

1. 琢磨研写笔锋走势线

颜楷作品摆在眼前，先别急着摹写，而是仔细观赏推敲每个字的每一笔画的笔锋走势，哪儿藏锋？哪儿露锋？哪儿提笔？哪儿按笔？哪儿顿笔？哪儿转笔？哪儿折笔？而后提起笔管，仅用笔尖儿描写每一笔画的笔锋走势线（参阅第一章至第六章的运笔示意图），而且应该是反复多次练习，这不仅是把握颜楷运笔技巧的捷径，也是训练笔力、写好筋书的不二法门。笔锋走势线并非笔者的发明，之前的很多字帖都有应用，只是本字帖特别强调了它的重要性，把它列为颜楷入门的第一程序而已。

2. 勾勒空心笔画与空心字

空心字是一个跟实体字相对的概念，它只保留了汉字的外轮廓线（参阅第三章第 6 节）。空心字也不是笔者的首创，民间自古就有双勾字的习字方法，双勾字就是空心字。勾勒空心字堪称掌握楷书笔形与间架结构的绝招，可惜以前没有引起书家的足够重视。本字帖把民间这一伟大创造，上升为颜楷入门的第二程序。

总括起来，本字帖分为三个习字阶段：第一阶段重在笔锋走势线的训练（第一章至第六章）；第二阶段是空心字的训练（第三章至第十章）；第三阶段着重颜楷实体字的练习。这三个阶段不是截然分开的，你中有我，我中有你，只是每一章的侧重点不一样。比如每一章也有实体笔画或实体字的练习，只是在第一、第二阶段它不是重点而已。

第一章　颜楷基本笔画的写法

颜楷笔法讲究藏头护尾，中锋运笔，作品端庄大气。颜真卿说自己习书“用笔如锥画沙，使其藏锋，画乃沉着”。又说笔画要像“折钗股”、“屋漏痕”，好比一支金钗，虽直而挺，但不见力度；若将其屈折如弓形，则其每一点上都充满了力量，笔画方能圆劲有力，富有古拙庄严之气。

（一）相关文化知识——笔画与单笔部首

1. 什么是笔画

就楷书而言，笔画是汉字书写时不间断地一次连续写成的墨迹。笔画是楷书汉字的最小构成单位。笔画可分为横（一）、竖（丨）、撇（丿）、点（丶）、挑（㇀）、捺（㇏）、折（乛）、钩（㇄）八种基本笔画；每种基本笔画又包含若干变形笔画。

笔画虽然是汉字系统的最简、最低层次，但它是一个后生概念。原始的汉字是由图画和刻绘符号演变而来的，甲骨文的最低层次是字根（独体的象形字与指事字），类似由直线段契刻而成的简笔画；金文和篆书把象形的图画符号改造成用匀圆整齐的线条来表示的文字符号，甲骨文与金文、篆书都还没有完备的笔画层次；篆书弯曲的线条符号很难写，隶书改用平直方正的笔画符号来书写文字，汉字发展到隶书才有了真正的笔画概念；楷书再把隶书的笔画加以“简化”，把带波折的横笔改平直，把圆转的弯笔变为折笔、钩、挑等，使得汉字的书写更为方便。

如果把汉字比作形形色色的建筑，那么笔画就是构成这些建筑的砖瓦柱石。要想搭建好不同的汉字，你必须先把玩好笔画。

2. 什么是单笔部首

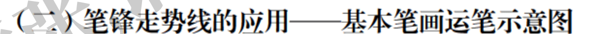
在一般辞书（包括字典与词典）中，笔画往往被看作是单笔部首，作为单字、单词排序的依据。

我国现代字典和辞书主要采用“横（一）、竖（丨）、撇（丿）、点（丶）、折（乛）”五笔排序法。部首检字法也不例外，《现代汉语词典》的“部首检字法查字说明”中说：“部首共250个，按笔画画数排列，同画数的按用‘一（横）、丨（竖）、丿（撇）、丶（点）、乛（折）’五种笔形顺序排列。”在五种笔形排序法中，“㇏（捺）”与“㇀（挑）”均归入了“丶（点）”，“㇄（钩）”归入了“乛（折）”。

字典、词典把不同笔形归纳在一起，只是一个意识问题，你认为它们是一类就是一类，并不影响查字；书法就不行了，书法是一个造型实践的问题，你总不能把本来是“㇏（捺）”与“㇀（挑）”当成“丶（点）”来写，“㇄（钩）”当成“乛（折）”来写吧？所以本文同时给出了“捺（㇏）”、“挑（㇀）”、“钩（㇄）”的运笔示意图。

可以说，笔画就是单笔部首，单笔部首就是笔画，只是一些形态相近的笔画往往被划归为同一单笔部首而已。

懂得哪些笔画归类为同一单笔部首，认识笔画的形状，会计算笔画的数目，有助于书法的学习和查阅辞书。

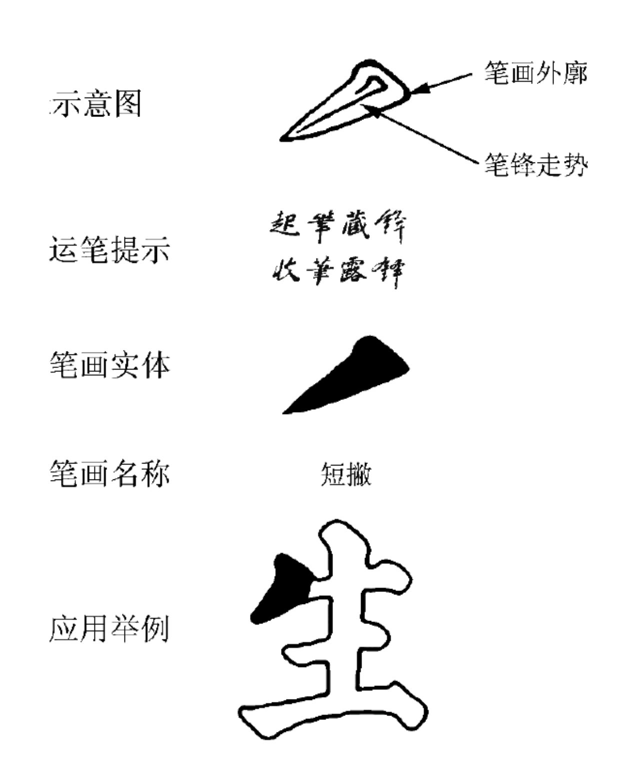


（二）笔锋走势线的应用——基本笔画运笔示意图

宋代书家翘楚米芾说："字要骨格，肉须裹筋，筋须藏肉，帖乃秀润生。"何谓书法之"筋"，笔者以为毛笔笔锋的运行轨迹——笔锋走势线就是"筋"，而汉字书法的实体便是裹在"筋"外的骨肉。学书先练"筋"，只有把笔锋走势线练过硬了，汉字的书法实体才会有"筋"的感觉，才可能雄健有力。建议读者找来一些废书、旧报、廉价纸张，对照运笔示意图来描摹基本笔画的外轮廓线和笔锋走势线，假如一时还用不惯毛笔，先用铅笔、钢笔、圆珠笔描摹也行。等外轮廓线和笔锋走势线描摹得像模像样了，再用毛笔来填充您描摹的这些笔画的外轮廓，一开始就要严格要求自己用正确的执笔方法，沿笔锋走势线，一气写（填充）完一个笔画，不要中途停笔修改；特别要注意根据笔画的起笔、收笔，外轮廓的粗细、转折等，来决定运笔的快慢和提按的轻重，使笔毫边缘刚好对齐外轮廓线。

1. 说明

如下图所示，每一种笔画的示意图都包括 5 个部分：一为示意图；二为运笔提示；三为笔画实体；四为笔画名称；五为含有该笔画的单字举例。（为了让读者看得清楚，本书示意图中的笔锋走势线一般画得比较夸张，实际书写时笔锋走势的变化幅度不必这么大。下同，不再提示。）



2. 横画

常言说"横平竖直"，横若不平，字则不稳。不过横平之平，是要求整个单字的平稳，并不等于横画非得写成水平，一般应写成左低右高，收笔时往往稍稍往下按笔，使得微微倾斜的横画看起来仍然显得平稳。如果一个字里有两个以上的横画，横画之间切忌绝对平行，倾斜的角度与方向要有所变化。

横画基本写法运笔示意图







起笔藏锋 收笔藏锋　起笔藏锋 收笔藏锋　起笔露锋 收笔藏锋　起笔藏锋 收笔露锋　起笔藏锋 收笔藏锋

粗横　细横　左尖横　右尖横　短横



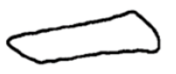
横有长短、尖钝之分。长横在一个字中起杠杆平衡作用，用以调整整个字的重心。长横的一般写法：落笔稍重、行笔左低右高，右行稍稍提笔，到达末端时略略朝右下按一下，再往左回锋收笔；左尖横下笔轻，由轻到重向右行到末端向右下压慢慢回锋收笔。短横下笔略轻，由轻到重向右行笔到终点时即果断回锋收笔。其他横画的写法请读者参照示意图类推。

●空心笔画填充练习

空心笔画的填充练习对笔力和笔形的训练极有帮助，能够让我们更高效、更准确掌握颜楷运笔的技巧。请读者参照运笔示意图来填充下面的空心笔画，分两步走：①先用铅笔在空心笔画里标出笔锋走势线。②再用毛笔沿笔锋走势线，一气写（填充）完一个笔画，不要中途停笔修改；要注意根据笔画的起笔、收笔，外轮廓的粗细、转折等，来决定运笔的快慢和提按的轻重，使笔毫边缘刚好对齐空笔画的外轮廓线。读者可以多多在其他纸张上用毛笔勾勒空心笔画，作填充练习。


粗横


细横


左尖横

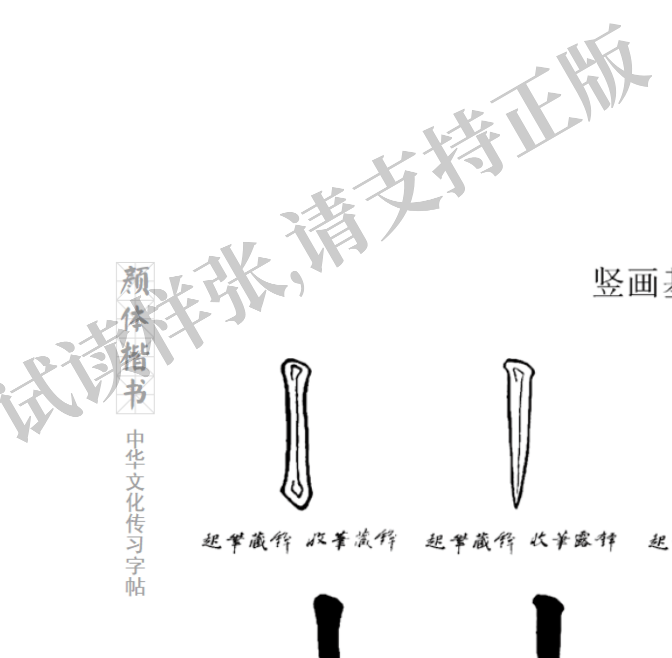

右尖横


短横

3. 竖画

竖画犹如整字的柱石，往往对别的笔画起着支撑作用，需垂直写来。竖不直则字难正。不过垂直并不等于笔直，往往需要一定的弧度或粗细变化，才显得含蓄而有内力。如果竖画像笔杆一样写得直溜溜的，那就有失于呆板和乏力。颜楷竖的起笔均为藏锋；收笔大多藏锋，个别露锋（如垂针竖）。竖画的收笔方向涉及竖画的态势及笔势的连贯问题。竖画的收笔方向必须与下一个笔画的起笔关联。如果竖画的下一个笔画的起笔在竖画的左边，则竖画的收笔应该由右往左收；如果竖画的下一个笔画的起笔在竖画的右边，则





竖画基本写法运笔示意图










垂露竖


垂针竖


左弧竖


右弧竖


短中竖





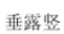


收笔应该由左往右收，笔画与笔画之间才能顾盼呼应，气势贯通。垂露竖与垂针竖是楷书竖的最常用的两种写法，前者因收笔处形如下落的露珠而得名，后者因收笔处形如针尖而得名。

垂露竖下笔稍重，行笔稍稍提锋垂直向下，到达底端时略按再回锋收笔，使收笔处呈滴露状；悬针竖开头的写法同垂露竖，只是收笔时由重到轻，收笔露锋，尖如垂针；短中竖写法似垂露竖，只是下行时向右微偏作一曲度后回锋收笔，使其粗短而有张力。

●空心笔画填充练习

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：



垂露竖


垂针竖


左弧竖


右弧竖

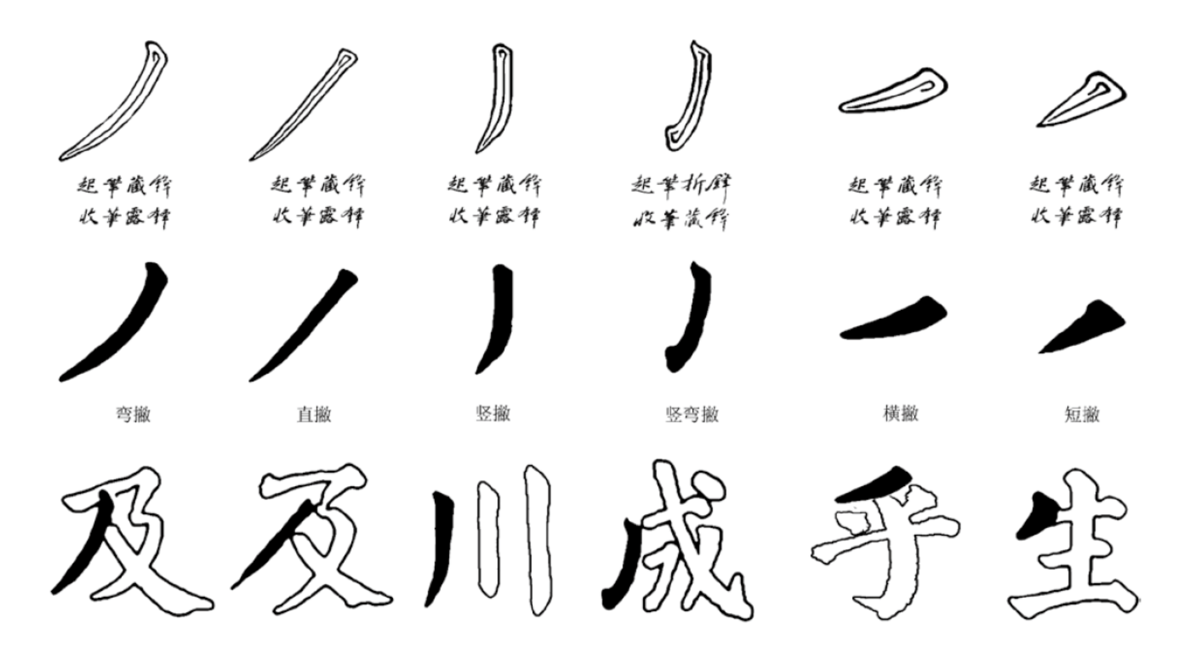

短中竖



4. **撇画**

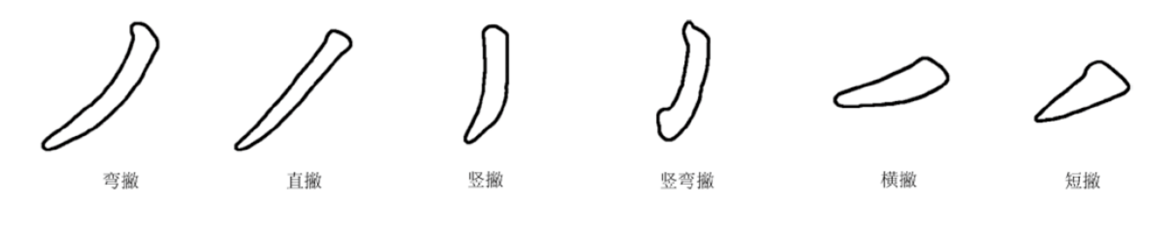
撇画是向左下的斜画，打破了横平竖直的方格布局，具有极强的不稳定性与装饰性，起笔与竖画并无二致，只是笔锋触纸后朝左下行笔，出锋必须干净利落，使笔形舒展自然、险而不坠。撇画常常与捺画相对称来组字，以起到稳定重心的作用。

撇画基本写法运笔示意图



●**空心笔画填充练习**

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：



5. **点画**

以标准点为例，起笔藏锋，笔毫着纸后向右，慢慢加重力道下压，笔锋再微微向左上收转，回笔藏锋视情形改变其角度。其他点画的写法，请参照示意图类推。

点画虽小，却如航船压仓之石，应有四两拨千斤之力，不可小觑。常言说画龙点睛，点画又是字的眼睛，点写好了，字就精神不少。

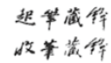


点画基本写法运笔示意图









起笔藏锋 收笔藏锋	起笔藏锋 收笔藏锋	起笔藏锋 收笔藏锋	起笔藏锋 收笔藏锋	起笔露锋 收笔回锋挑出	起笔露锋 收笔回锋挑出









标准点 垂点 顿号点 竖点 角点 风冠点








●空心笔画填充练习

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：








标准点 垂点 顿号点 竖点 角点 风冠点

6. 挑画

以标准挑画为例,下笔较重,由重到轻向右上行笔,收笔要露锋。不同的挑画的倾斜角度和长短各有不同,请读者通过示意图细细品味。

挑画基本写法运笔示意图

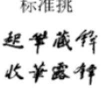




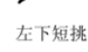


标准挑 平挑 长挑 左下短挑 右下挑

起笔藏锋 收笔露锋	起笔藏锋 收笔露锋	起笔藏锋 收笔露锋	起笔藏锋 收笔露锋	起笔藏锋 收笔露锋






标准挑 横挑 长挑 左下短挑 右下挑









●**空心笔画填充练习**

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：


标准挑


横挑


长挑


左下短挑


右下挑

7. 捺画

捺画是向右下行笔的笔画。以标准捺为例，起笔应如蚕头，然后徐徐朝右下行笔，粗细分明，而有劲道，收尾时下压再提笔慢慢出锋收笔。其他捺画，写法类推。

捺画基本写法运笔示意图












标准捺


弧捺


平捺


短捺


点捺

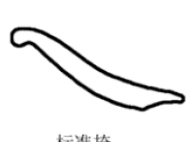
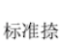






●**空心笔画填充练习**

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：



标准捺


弧捺


平捺


短捺


点捺

8. 折画

标准折下笔从左到右写横，到折处稍顿笔再折笔向左下稍倾写竖，一笔写成，折处应为方头圆角，不能写成锐角；竖折下笔先写竖，顿笔后向右写横，收笔较重；竖弯折下笔先写短竖，再圆转向右写短横，收笔较重；撇折捺下笔先写短撇不出尖锋即顿笔再折向右下写点捺，收笔较重；角折下笔先写短撇，不出

折画基本写法运笔示意图



尖锋即顿笔后折向右上写短挑，收笔要露锋；横折撇下笔先写短横，略顿笔后向左下写长撇；及字折下笔先写短横，略顿笔折向左下写短撇，不出尖锋即折向右写一小短横，最后折向左下撇出。其他折画的写法，请参照示意图类推。

●空心笔画填充练习

请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：



9. **钩画**

钩是装饰性最强的笔画，尤其是钩锋有呼应全局、出奇制胜的效果。钩画多种多样，各有各的精神气度。

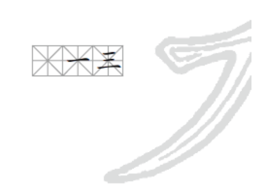
横钩下笔写短横，到转折处略略顿笔后再向左下方勾出，一笔写成，钩的尖角约为 45 度；竖钩以竖画之法开头，竖笔慢慢向下写，当竖画完成后，趁其势顿笔再向左上偏锋钩出；弧钩下笔稍轻，由轻到重向右下弧行笔（弯度较大），到起钩处略顿笔向左上勾出，下笔处和起钩处上下应在一条垂直线上；戈字钩下笔稍重，向右下弧行笔（弯度较小，略显平直），到起钩处向上勾出；心弯钩下笔稍轻，先向右下，由轻徐徐加重，再圆转向右水平方向由重到轻行笔，到起钩处向左上勾出。其他钩画，参照示意图类推。

钩画基本写法运笔示意图

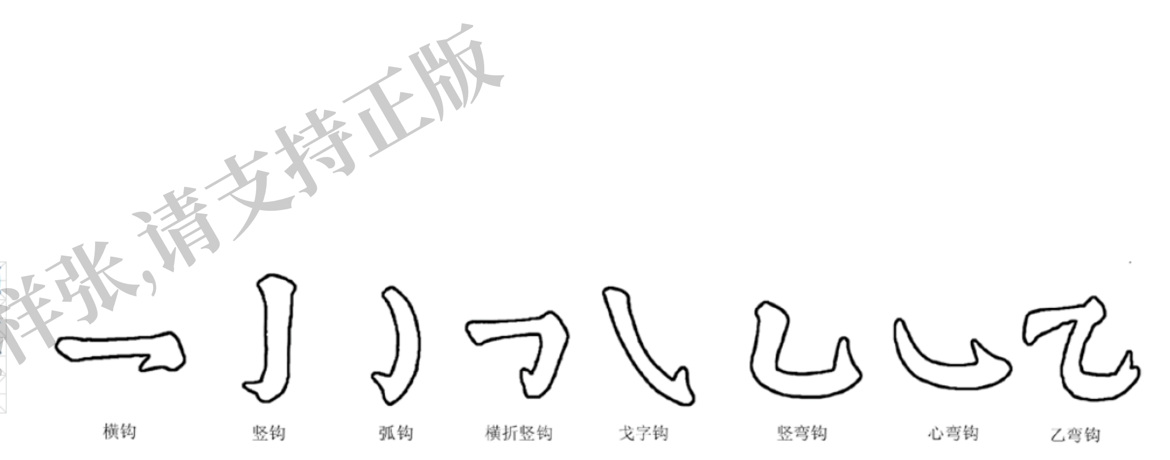


●**空心笔画填充练习**

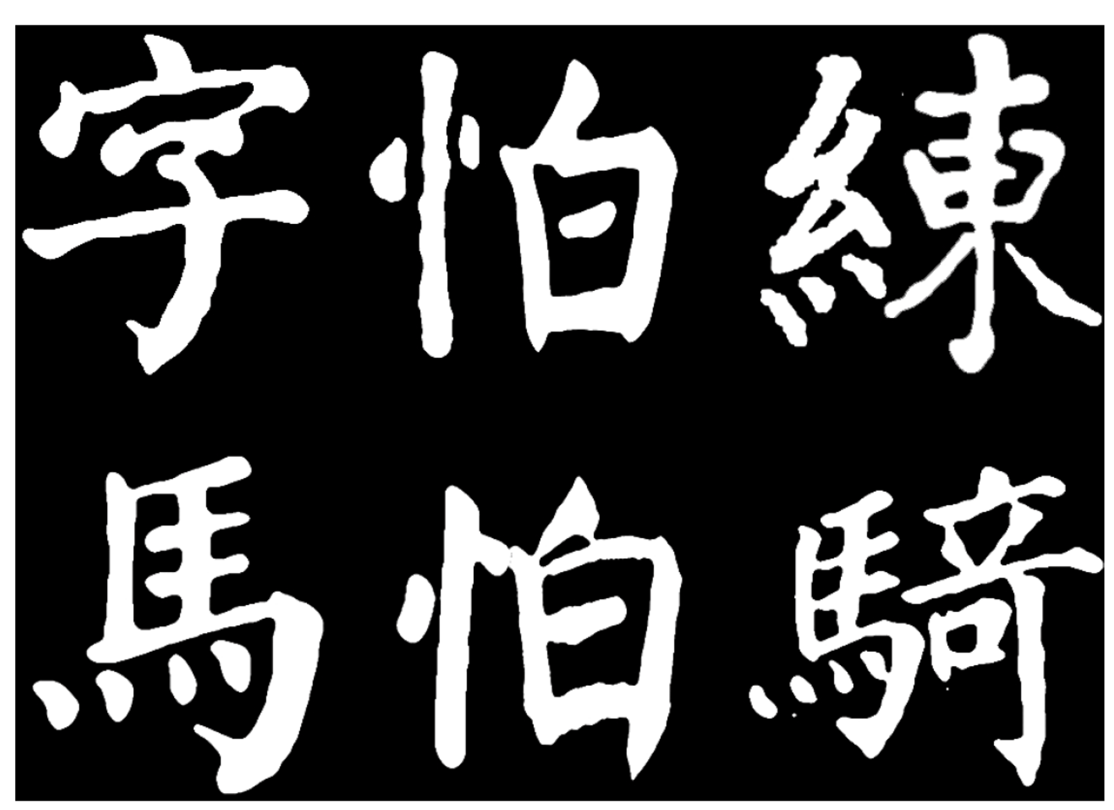
请读者参照运笔示意图，填充下面的空心笔画：







常言道："字无百日功。"只要方法对，每个人都能把汉字书法练好。我们先结合简单汉字练习书写基本笔画，有了根基后，即可延伸到更复杂的笔画，进入文化传习与书写单字的进程。



民谚：字怕练，马怕骑

第二章　关雎（先周民歌）

1. 原文

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。

参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。

参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。
参差荇菜，左右芼之。窈窕淑女，钟鼓乐之。

——《诗经 · 关雎》

2. 白话译义

雎鸠“关关”展歌喉，
在那河中的小绿洲。
温柔娴淑的美少女，
小伙子理想的好配偶。
长长短短鲜荇菜，
顺流两边去采收。
温柔娴淑的美少女，
朝朝暮暮想追求。
追求没能如心愿，
日夜心头在挂牵。
长夜漫漫不到头，
翻来覆去难成眠。
长长短短鲜荇菜，
两手左右去采摘。
温柔娴淑的美少女，
弹琴鼓瑟表钟爱。
长长短短鲜荇菜，
两手左右细挑选。
温柔娴淑的美少女，
钟声换来她笑颜。





3. 白话导读

雎鸠的阵阵鸣叫撩起了小伙子的痴情，使他独自陶醉在对姑娘的一往深情之中。种种复杂的情感油然而生，渴望与失望交错，幸福与煎熬并存。一位纯情少年热恋中的心态在这里表露得淋漓尽致。成双成对的雎鸠就像恩爱的情侣，看着它们在河中小岛上相依相偎的融融之景，小伙子的眼光被采荇女吸引。诗人在这里采用了“流”、“采”等词描述小伙子的心理变化的过程。

诗中许多句子寓意很深，千古传颂的佳句有“窈窕淑女”，反复出现，前后呼应，美轮美奂。又如“辗转反侧”句，极为传神地表达了恋人的相思之苦。

这首诗的表现手法属于《诗经》咏物言志三法案——“赋、比、兴”之一的“兴”，即从一个看似与主题无关的事物入手，引出心声，抒泄胸臆。本诗语汇丰富，如使用“流”、“求”、“采”、“友”等动词，“窈窕”、“参差”等形容词，表明了诗人的文学技巧。全诗朗朗上口，韵律和谐悦耳。其中有双声，有叠韵，有“之”字脚的富韵，加上对后世七律、七绝影响最大的首句韵式，使得本诗堪称中国古代韵律诗的开山之作。

4. 颜楷怎么写

这么优美的诗篇，用颜楷怎么写呢？下面我们从颜真卿的楷书作品里集字构成了这首诗歌，以供读者练习这首诗里的单字。古人书作必定都是繁体字，有些读者不一定认识，所以特地用新宋简体汉字对照排列。（颜楷的主要特点是端重，但也富于变化。这里重复出现的单字，写法都不一样，请读者细细品味。）

简体新宋：	颜楷：	简体新宋：	颜楷：	简体新宋：	颜楷：	简体新宋：	颜楷：	简体新宋：	颜楷：
思	思	寤	寤	荇	荇	窈	窈	关	關
服	服	寐	寐	菜	菜	窕	窕	雎	雎
悠	悠	求	求	左	左	淑	淑	关	關
哉	哉	之	之	右	右	女	女	关	關
悠	悠	求	求	流	流	君	君	雎	雎
哉	哉	之	之	之	之	子	子	鸠	鳩
辗	輾	不	不	窈	窈	好	好	在	在
转	轉	得	得	窕	窕	逑	逑	河	河
反	反	寤	寤	淑	淑	参	參	之	之
侧	側	寐	寐	女	女	差	差	洲	洲

颜 楷：参差荇菜左右采之

简体新宋：参差荇菜左右采之

颜 楷：窈窕淑女琴瑟友之

简体新宋：窈窕淑女琴瑟友之

颜 楷：参差荇菜左右芼之

简体新宋：参差荇菜左右芼之

颜 楷：窈窕淑女鍾鼓樂之

简体新宋：窈窕淑女钟鼓乐之

行书落款：詩經關雎

简体新宋：——《诗经·关雎》

5. 笔锋走势线的应用——运笔示意图

颜楷古来被誉为“筋书”，原因在于颜楷的“筋”——笔锋走势的内力，练到了炉火纯青的地步；由“筋”衍生出来的骨肉——颜楷的实体，才那般遒劲有力，矫健雄浑。磨刀不误砍柴工，习书先练“筋”，由“筋”生“肉”再练楷书的实体，是学好颜楷的一个诀窍。

下面我们把颜楷《关雎》的单字（重复的字只挑一个）放大，给出含有笔锋走势线的运笔示意图。有的繁体字很难写，特地用括号注出仿颜楷简体字，供读者参照练习。

建议读者找来一些废书旧报廉价纸张，对照运笔示意图来描摹颜楷单字的外轮廓线和笔锋走势线，假如一时还使不惯毛笔，先用铅笔、钢笔、圆珠笔描摹也行。等外轮廓线和笔锋走势线描摹得有血有肉了，再用毛笔来填充描摹这些单字的外轮廓，一开始就要严格要求自己用正确的执笔方法，沿笔锋走势线，一气写（填充）完一个单字，不要中途停笔修改；特别要注意根据笔画的起笔、收笔，外轮廓的粗细、转折等，来决定运笔的快慢和提按的轻重，使笔毫边缘刚好对齐外轮廓线。

之 關

洲 (关)

窈 雎

窕 鳩

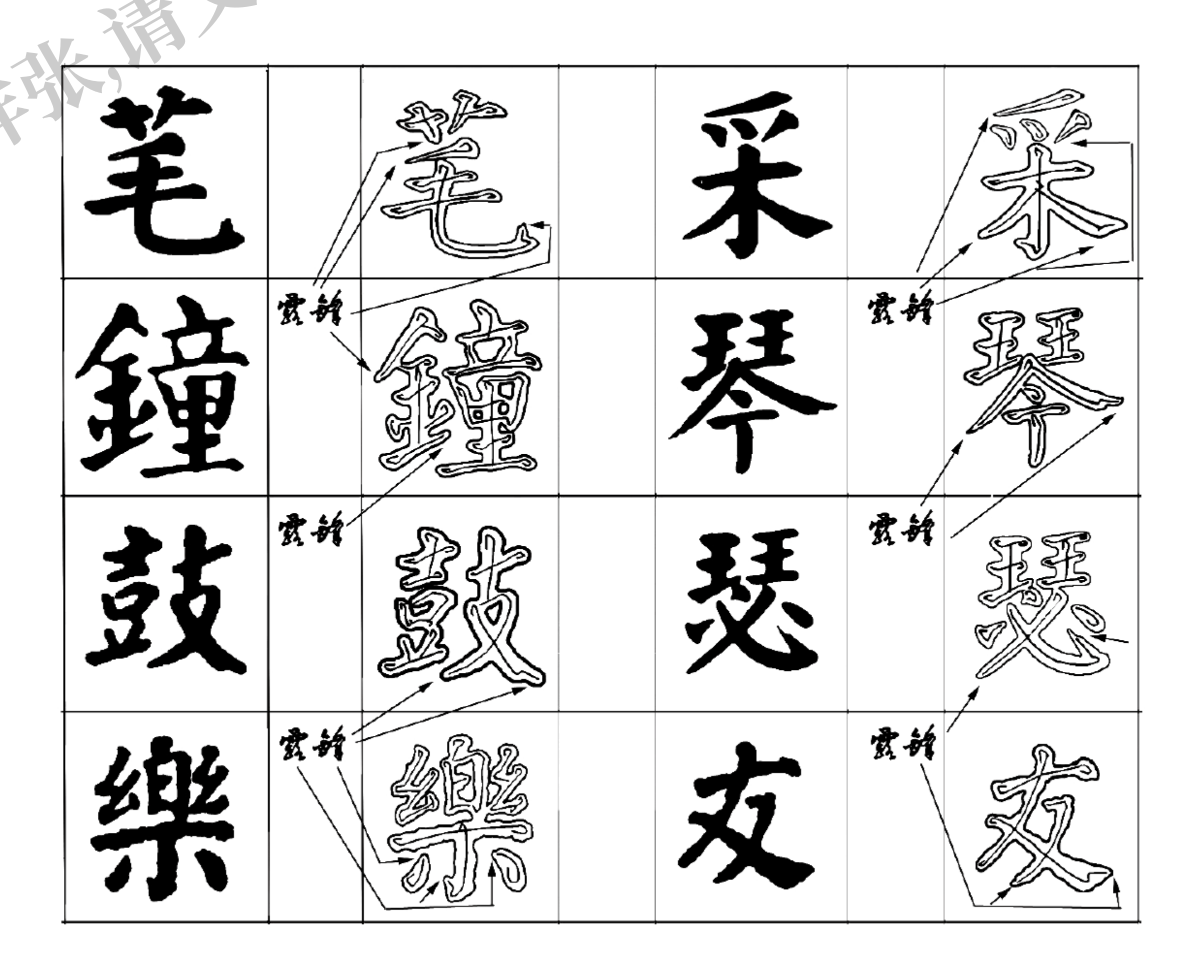
淑 在

女 河

荇	荇	君	君
菜	菜	子	子
左	左	好	好
右	右	逑	逑
流	流	参	参
寤	寤	差	差




悠
哉
輾
轉
反
側
寐
求
不
得
思
服
靈鋒



6.《诗经》介绍

《诗经》是中国汉族文学史上最早的诗歌总集，多为西周初年至春秋中叶大约五百多年的诗歌（公元前 11 世纪至公元前 6 世纪），有的诗歌的产生年代更早，商朝中后期就已经在周部族中流行。《诗经》又称《诗三百》。先秦称为《诗》，或取其整数称《诗三百》。西汉时被尊为儒家经典，始称《诗经》，并沿用至今。汉朝毛亨、毛苌曾注释《诗经》，因此又称《毛诗》。《诗经》中的诗的作者，绝大部分已经无法考证。其所涉及的地域，主要是黄河流域，西起陕西和甘肃东部，北到河北西南，东至山东，南及江汉流域。

《诗经》中的诗，当时都是能演唱的歌词，诗同乐是密不可分的。按所配乐曲的性质，可分成风、雅、颂三类。“风”包括周南、召南、邶、鄘、卫、王、郑、齐、魏、唐、秦、陈、桧、曹、豳等 15 国风，大部分是黄河流域的民歌，小部分是贵族加工的作品，共 160 篇。“雅”包括小雅和大雅，共 105 篇。“雅”基本上是贵族的作品，只有小雅的一部分来自民间。“颂”包括周颂、鲁颂和商颂，共 40 篇。“颂”是宫廷用于祭祀的歌词。一般来说，来自民间的歌谣，生动活泼，而宫廷贵族的诗作，相形见绌，诗味不多。

据说原有古诗 3000 篇，孔子根据礼义的标准编选了其中 305 篇，整理出了《诗经》。然而《左传》中记载孔子不到 10 岁时就有了定型的《诗经》。《论语 · 子罕》孔子曾说 ："吾自卫返鲁，然后乐正，雅、颂各得其所。" 可见孔子只是为《诗》正过乐而已。通常认为《诗经》为各诸侯国协助周朝朝廷采集，之后由史官和乐师编纂整理而成。孔子也参与了这个整理的过程。

《诗经》是中国韵文的源头，是中国诗史的光辉起点。形式多样：史诗、讽刺诗、叙事诗、恋歌、战歌、颂歌、节令歌以及劳动歌谣样样都有。内容丰富，对周代社会生活的各个方面，如劳动与爱情、战争与徭役、压迫与反抗、风俗与婚姻、祭祖与宴会，甚至天象、地貌、动物、植物等各个方面都有所反映。可以说，《诗经》是周代社会的一面镜子。而《诗经》的语言是研究公元前 11 世纪到公元前 6 世纪汉语概貌的最重要的资料。



中國詩歌
無盡泉源

《诗经》——中国诗歌　无尽泉源

第三章　先秦哲人论天人合一

两三千年前，我们伟大的祖先就懂得大自然有自己的运行法则，它是世间万物的主宰，人不可能征服自然；人应该尊重自然，顺应自然，师法自然，这就是中国古代“天人合一”观的基本思想。

1. 原文

《周易》云：“天行健，君子以自强不息”；“地势坤，君子以厚德载物”。

老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”

孔子曰：“天何言哉？四时行焉，百物生焉，天何言哉？”

荀子曰：“天行有常，不为尧存，不为桀亡。”

——先秦哲言

2. 颜楷怎么写

简体新宋：	颜楷：	简体新宋：	颜楷：	简体新宋：	颜楷：	简体新宋：	颜楷：
自	自	天	天	人	人	先	先
强	強	行	行	合	合	秦	秦
不	不	健	健	一	一	哲	哲
息	息	君	君	周	周	人	人
地	地	子	子	易	易	论	論
势	勢	以	以	云	云	天	天



颜楷：坤君子以厚德載物老子曰人

简体新宋：坤君子以厚德载物老子曰人

颜楷：法地地法天天法道道法自然

简体新宋：法地地法天天法道道法自然

颜楷：孔子曰天何言哉四時行焉萬

简体新宋：孔子曰天何言哉四时行焉万

颜楷：物生焉天何言哉荀子曰天行

简体新宋：物生焉天何言哉荀子曰天行

颜楷：有常不
简体新宋：有常不
颜楷：为尧存
简体新宋：为尧存
颜楷：不为桀
简体新宋：不为桀
颜楷：亡
简体新宋：亡

3. 白话译义

《周易》中说："刚健的天宇永无休止地运动，正人君子应当效法上天刚毅不拔，发愤图强；敦厚的大地有容纳万物的气量，正人君子应该学习大地敦厚的美德，心中没有什么事物不能承载。"

老子说："做人应该效法地的规律，地则效法天的规律，天效法道，道就效法它本来的运行规律。"

孔子说："天为什么从来不炫耀自己？总是默默地推动着四季的轮转，化育着万物的繁衍；天从不居功自傲，不与万物相争，清静无为，没有私欲，虽然没说一句话，然而四时因它运转不息，万物因它得以滋生！"

荀子说："大自然的运行有着自己的规律，人是改变不了的，不因为人间的圣贤而存在，不因为人间的败类而灭亡。"

4. 浅说周易

《周易》是我国流传至今的最早的一部哲学巨著，最初只是古人占筮用的书及其解说，被后世儒家列入解释世界的经典。说它是"巨著"，指的是其深厚的思想内涵和深远的历史影响。

商朝末年，西伯侯姬昌被商纣王软禁期间，在伏羲《八卦》和前人《彖辞易》与《象辞易》的基础上，删繁去芜，创作了《易占》六十四卦之卦辞与爻辞，原文仅有 448 句话，非常简约。原名只称为《易》，后人冠以"周"字，称之为《周易》。所谓"周"是"周普"的意思，即无所不备，周而复始；"易"乃变化的意思，易本来是蜥蜴的象形字，蜥蜴能够变色，所以"易"又引申出了"变易"之义。

我们的祖先，很早就认识到世界是永远运动、变化着的，所以"易"即是大自然的基本规律，也就是"道"。任何事物都会随着时空的变化而变化，但是"道"却是恒常不变的真理。

在《周礼》"太卜"的记载中，亦有《三易》的说法；《三易》是指《连山》、《归藏》和《周易》，它们分别是夏、商、周三个不同朝代的占筮书。

东汉郑玄的《易论》认为"易一名而含三义：简易一也；变易二也；不易三也"。这句话总括了易的三种意思：①"简易"，即是说宇宙事物的存在状态是顺乎自然的，表现出易和简两种性质；②"变易"，任

何事物时时在变易之中；③而“道”——大自然的运动规律，却是“不易”的，即恒常不变的。譬如日月的运行表现出一种非人为的自然，这是简易；其位置、形状却又时时变化，这是变易；然而总是东方出、西方落这是“不易”。

儒家奉《周易》、《尚书》、《诗经》、《礼记》、《春秋》为《五经》。《周易》则是群经之首。《周易》包括《经》、《传》两部分。《经》有时成为《易经》或《古经》，是在专门从事卜筮的巫史们长期经验和记录的基础上逐渐形成的；《传》是战国时人对《经》的解释说明，又称《易传》。《易经》部分分六十四卦，《易传》分为七种十篇，汉代学者称之为“十翼”，“翼”即副翼经文之意。

《周易》是源远流长的中国古代哲学的根基，它奠定了中国哲学的一些基本范畴，如“阴阳”学说即滥觞于此书。阴与阳，是事物普遍存在的相互对立的两种属性，阴阳相反相成是事物发生、发展、变化的规律和根源。阴阳观对历代中国人乃至汉文化圈内各民族思想的形成都是根深蒂固的。

5. 笔锋走势线的应用——运笔示意图

同一个汉字，只给出一次运笔示意图。



（其中“论”字未给出运笔示意图，试请读者自己判断，它的起笔与收笔哪些是藏锋，哪些是露锋？）


天
天
人
人
行
藏锋
露锋
藏锋
露锋
合
藏锋
露锋
露锋
藏锋
健
藏锋
藏锋
露锋
露锋
一
一
君
藏锋
藏锋
露锋
周
藏锋
露锋
子
藏锋
露锋
易
藏锋
露锋
以
藏锋
藏锋
露锋
云
藏锋
藏锋
露锋

坤 君 子 以 厚 德

自 强 不 息 地 势

露锋 露锋 露锋 露锋 露锋 露锋 露锋 露锋

（只注出“露锋”，言外之意是未标注的起笔或收笔基本上为“藏锋”。下同。）

法	法	載	載
地	地	物	物
地	地	老	老
法	法	子	子
天	天	曰	曰
天	天	人	人

（未注出“藏锋”与“露锋”，请读者自己判断每个字的起笔与收笔，是藏锋还是露锋。下同。）

孔	孔 露锋	法	法
子	子	道	道 露锋
曰	曰	道	道
天	天	法	法
何	何	自	自
言	露锋 言	然	露锋 然 露锋

哉四時行焉萬

露锋

物生焉天何言

露锋

露锋


荀子曰天行
有常不為堯存
露锋
露锋
露锋
露锋
露锋
露锋
露锋

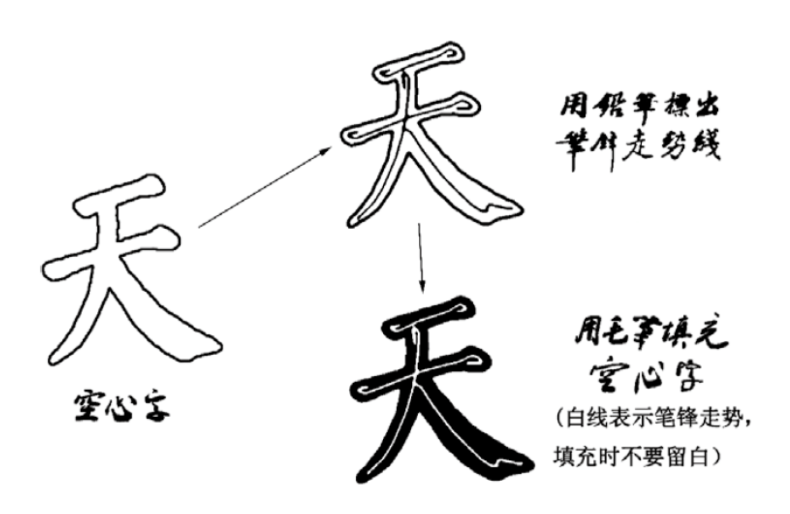


6. 空心字填充练习

这一章,我们开始来做空心字的填充练习。填充空心字,能够让我们更高效、更准确掌握颜楷运笔的技巧。在这一章的运笔示意图里，有的字出现了好几次，比如“人”出现了 3 次，“天”出现了 7 次，每次的写法不尽相同。每个字只有在第一次出现时，运笔示意图才完整地给出示意图，即在字的外轮廓中标出笔锋走势线；后来出现的字形，只有字的外轮廓，我们把它们叫作空心字。

建议读者参照完整的运笔示意图来填充这些空心字，分两步走：①先用铅笔在空心字里标出笔锋走势线。②融会贯通前几章学到的执笔方法、笔画运笔技法和单字的书写要领,用毛笔沿笔锋走势线,一气写(填充）完一个单字，不要中途停笔修改；特别要注意根据笔画的起笔、收笔，外轮廓的粗细、转折等，来决定运笔的快慢和提按的轻重，使笔毫边缘刚好对齐空心字的外轮廓线。

兹以“天”的空心字，用下图演示填充的两个步骤：





7. 语录作者简介

老子

姓李名耳（约公元前 571 年—公元前 471 年），字伯阳，谥号聃，世人及后人尊称他为老子。楚国苦县历乡曲仁里（今河南省鹿邑县太清宫）。 曾做过周王室的“守藏史”（管理藏书的官员），我国最伟大的哲学家和思想家之一。 存世著作有《道德经》（又称《老子》），《老子》以“道”解释宇宙万物的演变，“道”为客观自然规律，同时又具有“独立不改，周行而不殆”的永恒意义。《老子》书中包括大量朴素辩证法观点，如以为一切事物均具有正反两面，并能由对立而转化，是为“反者道之动”，“正复为奇，善复为妖”，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。又以为世间事物均为“有”与“无”之统一，“有、无相生”，而“无”为基础，“天下万物生于有，有生于无”。他常为民众鼓与呼，著名格言有：“民之饥，以其上食税之多”；“民不畏死，奈何以死惧之？”等等。他主张无为而治，其学说对中国哲学发展具有深刻影响。我国道教尊老子为道祖，他的哲学思想和由他创立的道家学派，对中国两千多年来思想文化的发展产生了深远的影响。

孔子

孔子（公元前 551 年—公元前 479 年），孔氏，名丘，字仲尼，生于鲁襄公二十二年，春秋时期鲁国陬邑（今山东曲阜市南辛镇）人，先祖为宋国（今河南商丘）贵族。我国春秋末期伟大的思想家、教育家、政治家，儒家思想的创始人，儒家学派的代表人。他的先祖是宋国人孔防叔。防叔生了伯夏，伯夏生了叔梁纥。孔子其七世祖先然父嘉在宫廷内乱中被华督所杀（存疑），其子木金父为避难逃到鲁国邹邑，从此以后木金父以其父亲的字为孔我氏。孔子集华夏上古文化之大成，相传曾修订“五经”，编纂《春秋》。他一生从事传道、授业、解惑，相传他有弟子三千，贤弟子七十二人，曾带领弟子周游列国。孔子死后，其弟子及其再传弟子把孔子及其弟子的言行语录和思想记录下来，整理编成著名的儒家学派经典的《论语》。在世时已被誉为“天纵之圣”、“天之木铎”，是当时社会上的最博学者之一，被后世统治者尊为孔圣人、至圣、至圣先师、万世师表，是“世界十大文化名人”之首。孔子和战国时期儒家代表人物之一的孟子，被后世并称为“孔孟”。孔、孟两者思想的结合，形成了儒家思想中的“孔孟之道”。孔子的儒家思想对中国和朝鲜半岛、日本、越南等地区有深远的影响。全国不少地方都有孔庙祭祀孔子。

荀子

姓荀名况（约公元前 313—公元前 238），字卿，因后人避西汉宣帝刘询讳，（因“荀”与“孙”二字古音相通）故又称孙卿。战国末期赵国人。著名思想家、文学家、政治家，儒家代表人物之一，时人尊称“荀卿”。曾三次出齐国稷下学宫的祭酒，后为楚兰陵（今山东兰陵）令。荀子对儒家思想有所发展，提倡性恶论，其学说常被后人拿来跟孟子的“性善说”比较，荀子对重新整理儒家典籍也有相当显著的贡献。



师法自然

第四章　孔子说仁

1. 原文

孔子说仁歌

孔子曰：“仁者爱人。”；“己欲立而立人，己欲达而达人。己所不欲，勿施于人。”；“为人由己，躬自厚而薄责于人；见贤思齐，见不贤而内自省也。”

——孔子语录

2. 颜楷怎么写

颜楷：孔 子 說 仁 歌 孔 子 語 錄

简体新宋：孔 子 说 仁 歌 孔 子 语 录

颜楷：孔 子 曰 仁 者 愛 人 己 欲

简体新宋：孔 子 曰 仁 者 爱 人 己 欲

颜楷：立 而 立 人 己 欲 達 而 達

简体新宋：立 而 立 人 己 欲 达 而 达

颜楷：人 己 所 不 欲 勿 施 於 人

简体新宋：人 己 所 不 欲 勿 施 于 人

颜楷：為 人 由 己 躬 自 厚 而 薄

简体新宋：为 人 由 己 躬 自 厚 而 薄

颜楷：責於人見賢思齊見不

简体新宋：责 于 人 见 贤 思 齐 见 不

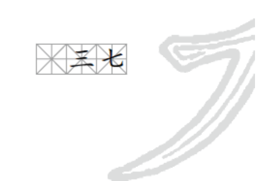
颜楷：賢而内省也

简体新宋：贤 而 内 省 也

3. 笔锋走势线的应用——运笔示意图

孔	子	説	仁
露锋			露锋
孔	子	説	仁
歌 露锋	孔	子	曰
露锋			
歌	孔	子	曰

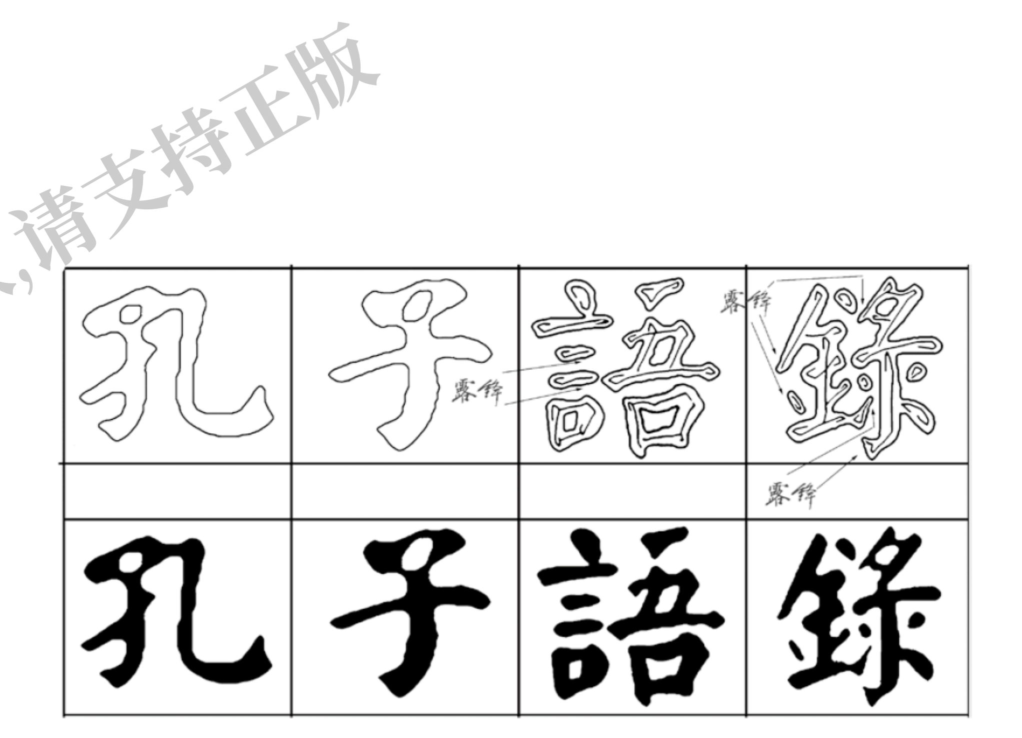
仁	者	爱	人
		露锋	露锋
仁	者	爱	人
己	欲	立	而
	露锋	露锋	
己	欲	立	而
立	人	己	欲
立	人	己	欲



達	而	達	人
露锋			
達	而	達	人
己	所	不	欲
	露锋		
己	所	不	欲
勿	施	於	人
露锋		露锋	
勿	施	於	人

為	人	由	己
為	人	由	己
躬	自	厚	而
露锋		露锋	
躬	自	厚	而
露锋			
薄	責	於	人
露锋			
薄	責	於	人

見	賢	思	齊
露锋	露锋	露锋	露锋
見	賢	思	齊
見	不	賢	而
見	不	賢	而
内	省	也	
露锋		露锋	
内	省	也	



4. 白话释义

孔子说："一个大仁大义的人应该博爱众生，兼济天下，无论同类异类、敌人朋友都要抱有一颗爱心。"

"要想自己立住脚事业有成，也要帮助别人一道立住脚事业有成；要想自己有所发展过得好，也要帮助别人一道有所发展过得好。自己不想要的东西不想干的事情，千万别强加给他人。凡事将心比心、推己及人，就可以说是你已经在实行仁道了。"

"做一个有德行的君子全靠自己，一事当前，要先端正自己的态度严格要求自己，而少去责备别人；见到有德行的人就向他看齐，把他作为学习的榜样；见到没有德行的人就反省自身的缺点，避免犯同样的错误。"

5. 相关传统文化知识

很多人误以为"仁"的伦理观念是孔夫子的原创，其实，孔子之前已经有了关于"仁"的观念。

我国原始先民是共享天下的，有饭大家吃，有衣大家穿。部落及部落联盟领导人都是由全部落成员民主选举出来的贤人（仁德之人），他们全心全意、任劳任怨地为全部落民众服务，到了年迈力不从心的时候，便把位子禅让给民众新推选出来的贤人。

那时候全社会都崇尚仁义崇尚德行，从推举各级首领的程序可见一斑。衡量一个人能不能做大家的首领，总是把德行放在首位，往往由德高望重的长老们反反复复慎重地协商讨论，最后集体表决定夺。比如尧年老的时候，想找一位适合的人选接替自己做部落联盟的首领，便召集各部落的首领和长老们来商量。放齐认为尧的儿子丹朱开明能干，做大家的首领很适合。但尧觉得丹朱性格粗暴，爱跟人吵架，乃不仁之人，不予考虑。讙兜则推荐负责水利工作而且很有成绩的共工。尧认为共工能说会道，爱做表面文章，也不适合。这一次未能确定人选。过了一段时间，大家经过广泛细致地调查，又来碰头商议。这一次大家没有任何争议，一致选举舜为部落联盟的新首领。因为舜为人仁厚，能够以德报怨，孝敬和善待多次暗害他的后母、父亲和同父异母的弟弟，远近闻名，人人都把他当作仁爱孝悌的楷模。尧又经过一段严格的考察，才把重任交给了舜。

伏羲、神农、轩辕、陶唐、有虞都是后世文人景仰的上古仁德之君，夏禹、商汤、周文王和周武王在建立夏、商、周朝之初，也都崇尚仁治。周公旦辅佐成王“敬德保民”，制礼作乐，建立典章制度，开创天下富足、社会安定、百姓和睦、“刑错四十余年不用”的成康之治，更是大仁大义的典范，被传为千古美谈。孔子及其弟子都非常推崇周公旦，把他尊为儒家的“元圣”，儒学的奠基人。

孔子之前，人们一般把尊亲敬长、忠君爱民、相互亲爱和仪文美德称为仁。孔子继承了古圣人特别是周公旦的朴素“仁学”和礼治理念，创立了以“仁”为最高准则的儒家学说。并且给“仁”引入了新的含义，它们包括孝、弟（悌）、忠、恕、礼、知、勇、恭、宽、信、敏、惠等内容，使“仁”发展成为系统的社会伦理观。其中孝悌是仁的基础，是仁学思想体系的基本支柱。在孔子的思想体系中，很注重仁和礼的结合，纳仁于礼，用具有形而上色彩的价值概念“仁”，来充实既有的礼乐制度；礼则为仁的实践提供了制度保障。孔子号召儒者行仁道弘仁道，决不可为了自己活命而做出损害仁义的事情，而要宁可牺牲自己也要恪守仁义的原则（“志士仁人，无求生以害仁，有杀身以成仁”）。

以孔子为宗师的先秦儒家以阐述尧舜、效法文武周公为宗旨，其社会伦理的核心价值就是“仁”，儒学一言以蔽之就是“仁学”。政治上向往尧舜文武之治，推崇德治和仁政，把道德和礼教看成是最高尚的治国方略；崇尚仁、义、礼、智、信五德，以之为做人的行为准则；维护君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友五常，以之为社会伦常准则；待人忠恕，处事中庸，以之为最高社交准则；重视修身养性，以克己复礼为个人修养的准则；信奉天人合一的哲学观，强调“天道”与“人道”、“自然”与“人为”之间的谐调发展，认为人不应该消极地服从天命，应该在顺应自然的前提下，积极努力改变命运；注重道德伦理教育，以孔子的言行为典范，以《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》为学习经典。儒家把他们以仁义治天下的政治主张，称之为“王道”。

同孔子的仁说和礼说相联系，在治国的方略上，儒家主张“为政以德”，用道德和礼教来治理国家是最高尚的治国之道。这种治国方略也叫“德治”或“礼治”。这种方略把德、礼施之于民，实际上已打破了传统的礼不下庶人的信条，打破了贵族和庶民间原有的一条重要界限。

先秦儒学的主要内容是以“仁”为标准，士人修身的道德规范和从政的治国原则，要求儒者在朝美政，在野美俗，是一种积极入世的文化，是为国家、社会培养模范官吏和优秀知识分子的文化。儒家们也正是这样身体力行的，但是并不被当时各诸侯国的统治者们所待见。孔子一生颠沛流离，苦口婆心地向诸侯们推销自己设计的以“仁”为核心的政治制度和治国理念，但是处处碰壁，只好终老于修书授徒。在群雄争霸、虎狼相争的战乱年月，规劝统治者们施行礼治、仁政，显然有失迂腐，自然得不到当权者们的赏识和采纳。因此，儒家学说在先秦时代只能成为一种美好的政治理想。

先秦儒家代表人物除了孔子以外，还有孟子（名柯）和荀子（名况），除了继承和弘扬孔子的学说之外，他们对儒学的发展都有很多创造性的贡献。尤为值得称道的是，两千三百年前，孟子就提出了“民为贵，社稷次之，君为轻”的仁政论，可以说是人类历史上最早的民主宣言。

6. 空心字填充练习

请读者像上一章那样，填充这一章的空心字，分两步走：①先用铅笔在空心字里标出笔锋走势线；②再用毛笔沿笔锋走势线，一气填写完一个单字，不要中途停笔修改，使笔毫边缘刚好对齐空心字的外轮廓线。

第五章　孔子全民教育歌

1. 原文

孔子曰："有教无类"。意为，全天下的人，不分民族长幼贵贱贫富，都有享受教育的权利。

孔子主张因材施教。全天下的人，各有兴趣爱好、能力大小、品德高下、见识多寡，应该有不同的教育方法和讲义。

孔子提倡学不厌、诲不倦。让全天下的人，兴于诗、博于书、立于礼、成于乐，都养成合格的文化操行和忠义诚信。

2. 颜楷怎么写

颜楷：孔子全民教育歌　老山詞曲

简体新宋：孔 子 全 民 教 育 歌　老山词曲

颜楷：孔子曰有教無類全天下的人

简体新宋：孔 子 曰 有 教 无 类 全 天 下 的 人

颜楷：不分民族長幼貴賤貧富都有享受

简体新宋：不 分 民 族 长 幼 贵 贱 贫 富 都 有 享 受

颜楷：教育的權利

简体新宋：教 育 的 权 利

颜楷：孔子主張因材施教全天下的

简体新宋：孔 子 主 张 因 材 施 教 全 天 下 的

颜楷：人各有興趣愛好能力大小品德高

简体新宋：人 各 有 兴 趣 爱 好 能 力 大 小 品 德 高

颜楷：下見識多寡應該有不同的教育方

简体新宋：下 见 识 多 寡 应 该 有 不 同 的 教 育 方

颜楷：法和講義

简体新宋：法 和 讲 义

颜楷：孔子提倡學不厭誨不倦讓全

简体新宋：孔 子 提 倡 学 不 厌 诲 不 倦 让 全

颜楷：天下的人興於詩博於書立於禮成

简体新宋：天 下 的 人 兴 于 诗 博 于 书 立 于 礼 成

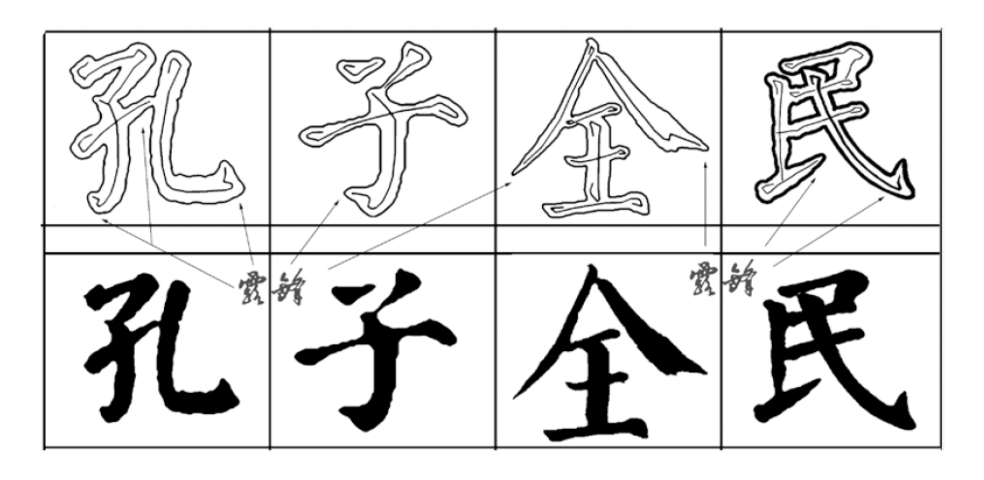
颜楷：於樂都養成合格的文化操行和忠

简体新宋：于 乐 都 养 成 合 格 的 文 化 操 行 和 忠

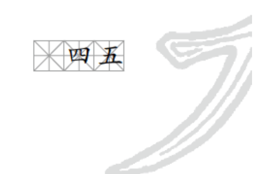
颜楷：義

简体新宋：义

3. 笔锋走势线的应用——运笔示意图



教	育	歌	老
教	育	歌	老
山	詞	曲	孔
山	詞	曲	孔
子	曰	有	教
子	曰	有	教




無
類
全
天
下
的
人
不
分
民
族
長


幼
貴
賤
貧
富
都
有
享
受
教
育
的


權利孔子
權利孔子
曰有教無
曰有教無
類孔子主
類孔子主

張因材施

張因材施

教全天下

教全天下

的人各有

的人各有

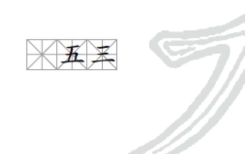



興趣愛好
興趣愛好
能力大小
能力大小
品德高下
品德高下


見
識
多
寡
雲鋒
見
識
多
寡
應
該
有
不
雲鋒
應
該
有
不
同
的
教
育
雲鋒
同
的
教
育


方 法 和 講
義 孔 子 主
張 因 材 施

教	孔	子	提
教	孔	子	提
倡	學	不	厭
倡	學	不	厭
誨	不	倦	讓
誨	不	倦	讓




全
天
下
的
全
天
下
的
人
興
於
詩
人
興
於
詩
博
於
書
立
博
於
書
立

於	禮	成	於
於	禮	成	於
樂	都	養	成
樂	都	養	成
合	格	的	文
合	格	的	文


化操行和
露鋒
化操行和
忠義誠信
露鋒
露鋒
忠義誠信
孔子提倡
孔子提倡



4. 空心字填充练习

请填充本章的空心字，分两步走：①先用铅笔在空心字里标出笔锋走势线；②再用毛笔沿笔锋走势线，一气填写完一个单字，不要中途停笔修改，使笔毫边缘刚好对齐空心字的外轮廓线。

5. 相关传统文化知识

孔子——伟大的全民教育家

孔子是我国历史上第一个靠讲学谋生的伟大的职业教育家。在他之前，学在官府，只有贵族子弟才有入官学接受教育的权利。孔子首创私学，广收门徒，号称弟子三千，贤人七十二，把教育对象扩大到了平民，把文化知识传播到民间，为继承、发展和传播中国古代文化做出了巨大贡献。由于孔子生前在教育事业上所取得的空前绝后的成就，不仅受到人民的推崇，也获得了统治阶级的认可，从他去世后的第二年开始，



就不断受到官方和民间的祭奠和追封。孔子的封号从汉平帝时的褒成宣尼公逐渐提升到唐玄宗时的文宣王，以及清顺治时的大成至圣文宣先师，在中国乃至世界上享有崇高的地位。他的主要教育思想历经两千五百多年，至今无人超越，已经成为当今许多国家公认的教育准则。

孔子的一生做了两件事：呕心沥血办教育，殚精竭虑弘仁道。其中弘仁道是第一位的，办教育是为弘仁道奠定社会基础。孔子办学兴教不是盲目地摸着石头过河，他在近五十年的教育实践中，逐步制订和完善了一整套行之有效的教育主张、教育方法、教学内容和治学方法。

教育对象

孔子的最高理想是要实现人与人之间充满仁爱的大同世界，这就要提高全民的道德水准和文化修养，因此每个人都应该成为教育的对象，于是他提出了有教无类的教育主张。即不分贵族与平民，不分华夏与狄夷，不分地域和职业，也不分年龄长幼，全天下人人都有接受教育的权利。孔门三千弟子中，既有拥有很大权力和财富的贵族子弟，又有家境贫寒的平民百姓；既有商贾之人，又有农民和手工业劳动者，甚至还有人曾经做过盗贼。这在等级森严的奴隶社会末期，实在是一个了不起的创举，作为私学的创办者这需要多大的勇气与魄力。

教育目的

孔子办学兴教的基本目的有两个：一是传道和弘道，实现大同世界的关键，是要把仁爱思想灌输到广大群众中去，为此需要培养一大批有志于弘扬和推行仁道的志士和君子。这类志士和君子既要有弘道和行道的志向，又要有弘道和行道的德才。要培养大批量德才兼备的志士仁人，必须推行全民教育不可。

二是为国家培养输送兴业齐家、治国安邦的合格人才。以孔子为代表的先秦儒家既重视教育的社会作用，也重视教育对个人修养和发展的作用。《礼记》中《大学》篇关于“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的著名论述既说明了儒家关于大学教育的过程和步骤，也明白无误地表述了儒家教育的作用和目标：通过格物、致知做到诚意、正心以达到修身的目的，这是教育对个人发展所起的作用；在完善自身人格的基础上，每个人都要积极为齐家、治国、平天下努力作出自己的贡献，也就是说，一个受过良好教育的人，首先要经营好各自的家庭，维护好家庭成员的和谐美满，再致力于国家的繁荣、发展和稳定，这是教育对社会进步所起的作用。

儒家“学而优则仕”，也是孔子“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”教育思想的体现。“优”通“悠”，即有余力之意。这句话的意思是：如果学习之余还有闲暇或者余力的话，就去做官，把所学的、所修的东西应用到从政的实践之中去。

“学而优则仕”和孔子倡导的“举贤才”是一致的，把学优与仕优联系起来，以学优保证仕优，有利于推行贤人政治，改良社会政治，它反映了地主阶级兴起时的社会变革的需要，勇敢地对不学而仕的世袭制说不，为平民开拓了从政的道路，成为当时广大平民子弟积极向上、发奋学习的巨大动力。

“学而优则仕”这句话，曾经长期遭到革命理论家们的无情批判，不是无知，就是玩弄“上智下愚”一类把戏而已。君不见，恶毒攻击孔子的不正是高官厚禄之人吗？

教授内容

孔子要培养的是内在素质和外在表现和谐统一的君子，所以，他教育的内容也是德才并重，既加强道德教育也注重知识教育。除此之外，孔子还十分重视对弟子的体育训练。

（一）德育。道德修养是孔子最基本的教育内容，德育最主要的内容是“仁”。孔子对“仁”有许多解释，但不外乎“爱人”这个总原则。同时由仁引申出孝、悌、忠、信、勤、义、勇、敬、诚、恕、温、良、恭、俭、让、谦、和、宽、敏、惠等概念，丰富发展了德育的内容。

（二）知识传授。学识渊博精通六艺的孔子，亲自整理和编纂了先古典籍《诗》、《书》、《礼》、《易》、《乐》、《春秋》六经为教材，以礼、乐、射、御、书、数六艺为教学内容，对春秋前的古文献、古技艺的传承，作出了杰出贡献。

（三）体育。孔子除教授书本知识外，还把“射”和“御”等锻炼体能的技艺作为教育内容。“射”是射箭，“御”是驾车，都是当时上层社会对士阶层的要求之一。“射”和“御”属于“六艺”中的两艺。

教学方法

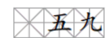
孔子在教育方面所取得的伟大成就，除了渊博的知识、深邃的思想和崇高的人格魅力之外，跟他高明的教学方法也是分不开的。这些教学方法不仅在我国两千多年的传统教育中发挥了积极作用，对现代教育也具有重要的借鉴价值：

（一）因材施教。在教学中根据不同学生的认知水平，学习能力以及自身素质，教师选择适合每个学生特点的教授方法来有针对性地教学，发挥学生的长处，弥补学生的不足，激发学生学习的兴趣，树立学生学习的信心，从而促进学生全面发展。孔子认识到人的天赋禀性是有差别的，所以他首先是根据个人的资质和文化水平决定讲授的内容，即所谓“中人以上，可以语上也；中人以下，不可以语上也”。在日常授课中，针对性更强。同样的问题，针对不同的弟子，孔子便有不同的解答。

（二）教学相长，学、思结合。孔子曰：“后生可畏，焉知来者之不如今也？”可以说，一部《论语》实际上就是记载孔子师生之间互相交流、探讨学问的书。教学相长最重要的是老师要勇于放下架子，面对自己的不足，勇于承认不足，敢于向比自己强的人学习，并把学来的知识应用到以后的教学中去。“学而不厌，诲人不倦。”孔子特别注重学生的个体发展，体现了教育的人文主义精神，这令我们当代的教育体系不得不为之汗颜。更为难能可贵的是在“教学相长”的教学方法中体现的师生平等观，对今天的教育仍有直接的指导意义。

子曰：“学而不思则罔，思而不学则殆。”意思是说，只读书而不去思考就会受骗，只是空想而不去读书便会缺乏信心。在孔子看来，学与思二者必须兼顾，不能有所偏废，否则便很难学有所成。“学”就是要让学生扎实地掌握现有知识，“思”就是要让学生善于对现有知识进行分析，独立思考，有所创新。孔子还主张在教的同时，要关注学生学的效果，教师不能只顾自己念讲义，而不关心学生消化吸收了没有。孔子对每一个学生的性情禀赋、学习和接受能力几乎了如指掌，在处理教与学的关系上，充分体现了教学一体的思想。孔子还要求学生在理解文献的基础上，尽量将书本知识转化为实际工作的能力。这也是“思”的一个重要方面。

（三）循循善诱，举一反三。孔子是我国历史上第一个采用启发式教学方法的教育家。他说：“不愤不启，不悱不发，举一隅，不以三隅反，则不复也”，意思说，教育学生不能简单地采取灌输的方式，而应该在学生思考后仍不得要领时再开导他，在学生想表达自己思想而苦于说不出来的时候再启发他说出来。另外，如果学生仅停留在对知识的了解，而不能内化为自身的能力，就不要勉强教下去了。这体现了孔子对每个学生认真负责的务实的教学风格。



（四）言传身教。孔子在教学中既重言传，又重身教，他将这两者结合得完美无缺。孔子既以学问教人，又以道德育人，并在人格上给学生树立了一个光辉的典范。

孔子与学生之间始终都保持着一种亲密无间的关系，这既有利于身教，也利于言教。学生可以“当仁不让于师”，向孔子提出不同意见，甚至是尖锐批评，孔子每每都能虚心接受，加以改进。在其乐融融的气氛中，学生们既感受到了夫子的和蔼可亲，聆听了老师的教诲；老师在与学生的互动中也获益匪浅、不断提高。不仅师生关系和谐融洽，其教学质量也非同一般，“受业身通者七十有二人，皆异能之士也”。

治学方法

孔子认为学习可以使人获得知识、发展智力、培养能力。将学习过程大致分为七个阶段：立志、博学、审问、慎思、明辨、时习和笃行。在这些学习的阶段中，又总结出许多学习方法，这些方法直至今天仍然有着重要的指导作用。

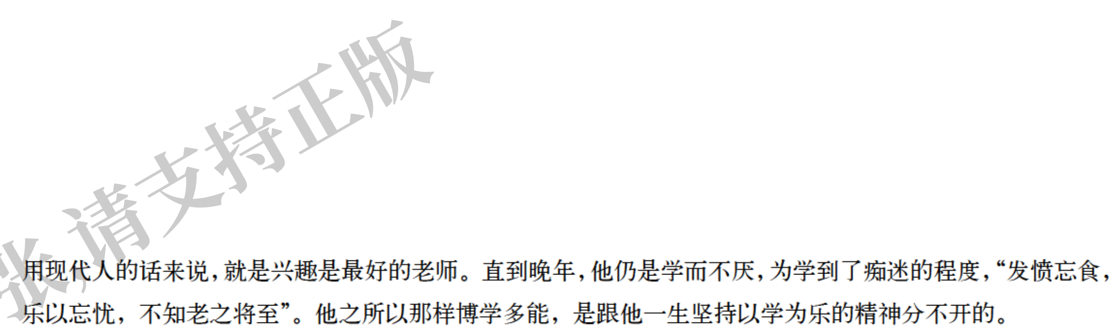
（一）活到老，学到老，自强不息，乐此不疲。学习要有自强不息的进取精神，这一点孔子总是以身作则，无愧为人师表。但做到好学还不够，还要做到以学为乐，要对学习抱有浓厚的兴趣，所以《论语》第一句就是“学而时习之，不亦说乎？”在《论语 · 雍也》篇里，孔子还明确提出：“知之者，不如好之者，好之者不如乐之者。”



孔子画像　唐吴道子作



万世师表

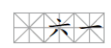


用现代人的话来说，就是兴趣是最好的老师。直到晚年，他仍是学而不厌，为学到了痴迷的程度，“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”。他之所以那样博学多能，是跟他一生坚持以学为乐的精神分不开的。

（二）谦虚诚实，不耻下问。孔子为人谦虚，没有常人骄傲自满、故步自封一类坏毛病，常能闻善而从。他虽然学问渊博，但还是坚持“三人行必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之”。对待知识要实事求是，不能不懂装懂，“知之为知之，不知为不知，是知也”，要善于向比自己差的人学习比自己好的方面。他入太庙，也总是“每事问”，虚心向别人请教。他还曾向老子问礼，向郯子问官，向苌弘问乐，向师襄学琴。孔子这种好学的精神也深深地感染了他的学生们，从《论语》中我们可以看到，凡孔门弟子相聚，几乎都是在探讨学问，有些已经肄业的学生也仍然不时地来向孔子请教问题。

（三）“笃信好学，守死善道”。孔子如此好学，原动力不仅仅是他把治学看成是一种个体生命的需要，而且把它当成是一份社会责任。孔子曰：“古之学者为己，今之学者为人”，还说：“朝闻道，夕死可矣。”他认为不好学习的人会产生六蔽（弊）：“好仁不好学，其蔽也愚；好知不好学，其蔽也荡；好信不好学，其蔽也贼；好直不好学，其蔽也绞；好勇不好学，其蔽也乱；好刚不好学，其蔽也狂。”他用自己的一生实践和证明了“笃信好学，守死善道”的社会责任感。

（四）对所学的知识要勤于温习，善于总结，以求扩展、创新。子曰：“温故而知新”。孔子认为不断地复习总结是学习过程不可缺少的环节。当然，这种复习不能是机械地重复，也不只是简单的重复记忆。每次的复习总结都应运用扩散性思维，从不同的角度，不同的重点，不同的目的切入，这样每次重学才会有不同的感悟、体会和创造，一次比一次获得更深更新的认识，知识的累积与能力的提高就这样在不断地重复中得到升华。



第六章　孟子论尊老爱幼

1. 原文

老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

——孟轲《孟子 · 梁惠王上》节录

2. 白话译义

孟子这句话，两千多年来，在我国深入人心，妇孺皆知。

老吾老以及人之老：第一个“老”字是动词“赡养”、“孝敬”的意思，第二个及第三个“老”字是名词“老人”、“长辈”的意思；幼吾幼以及人之幼：第一个“幼”字是动词“抚养”、“教育”的意思，第二个及第三个“幼”字是名词“子女”、“小辈”的意思；两句中的“及”都有“推己及人”的意思。

整句话的意思是“在赡养孝敬自己的长辈时，不应忘记其他与自己没有亲缘关系的老人。在抚养教育自己的小辈时，不应忘记其他与自己没有血缘关系的小孩”。

孟子在描述他所理想的社会时说：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”这与孔子对大同之世的理解“故，人不独亲其亲、不独子其子，使老有所终、壮有所用、幼有所长、鳏寡孤独废疾者皆有所养”的思想是一脉相承的。

3. 颜楷怎么写

颜楷：老吾老以及人之老

简体新宋：老　吾　老　以　及　人　之　老

颜楷：幼吾幼以及人之幼

简体新宋：幼　吾　幼　以　及　人　之　幼

（颜楷的主要特点是端重，但也富于变化。这里重复出现的单字，写法都不一样，请读者细细品味。）

4. 笔锋走势线的应用——运笔示意图



5. 空心字勾勒与填充练习

从这一章开始，我们完全用毛笔来系统地勾勒、填充颜楷空心字，分两步走：①先用毛笔参照本章第3节的实心颜楷字勾勒出空心字的轮廓线；②再用毛笔一气填写完每一个单字，不要中途停笔修改，注意心中一定要有笔锋走势线，起笔当逆锋时一定要逆锋，收笔当回锋一定要回锋，行笔时要注意提按与转折的力度，使笔毫边缘刚好对齐空心字的外轮廓线。（如下图所示）

老吾老以及人

老吾老以及人

之老幼吾幼以

之老幼吾幼以

及人之幼

及人之幼

建议读者多用旧报纸或者其他废纸，用毛笔勾勒、填充颜楷空心字，这样对掌握汉字的间架结构以及笔力、笔形的训练有事半功倍的效果。等我们在废纸上练习到一定功夫了，才用宣纸等书画专用纸张练习书法为好。

6. 作者简介

孟子（约公元前 372 年—约公元前 289 年），名轲，别名子舆，汉族，战国时期邹国（现山东省邹城市）人，有人认为邹国是鲁国的附属国，也有人说孟子是鲁国人。战国时期伟大的思想家、教育家、政治家。儒家的主要代表之一。

在政治上，孟子主张法先王、行仁政；在学说上推崇孔子，反对杨朱、墨翟。孟子相传为鲁国贵族孟孙氏的后裔。父名激，母邹氏。孟子继承并发展了孔子的思想，被后世尊称为亚圣。其弟子将孟子的言行记录成《孟子》一书，属语录体散文集，是孟子的言论汇编，由孟子及其弟子共同编写完成。他提倡仁政，提出“民贵君轻”的民本思想，游历于齐、宋、滕、魏、鲁等诸国，希望追随孔子推行自己的政治主张，前后历时二十多年。但孟子的仁政学说被认为是“迂远而阔于事情”，没有得到诸侯们的认同和实行。最后他退居讲学，和他的学生一起，“序《诗》，《书》述仲尼之意，作《孟子》七篇”。



孟子像　古人作



尊老爱幼

第七章　孙子上兵伐谋歌

1. 原文

百战百胜，非善之善者也；不战而屈人之兵，善之善者也。故上兵伐谋，其次伐交，其次伐兵，下政攻城。攻城之法为不得已。

——《孙子 · 谋攻》节录

2. 白话释义

百战百胜，算不上好上加好的战果；只有不打仗使敌人的军队屈服，才算是好上加好的战果。所以说最好的用兵策略首先是粉碎敌人的计谋，其次是挫败敌人的外交，再次是消灭敌人的武装力量，最后下下策是进攻敌人的城池。攻城的战法是在不得已的时候才用的。

3. 颜楷怎么写

颜楷：百戰百勝非善之善

简体新宋：百战百胜非善之善

颜楷：者也不戰而屈人之

简体新宋：者也不战而屈人之

颜楷：兵善之善者也故上

简体新宋：兵善之善者也故上

颜楷：兵伐謀其次伐交其

简体新宋：兵伐谋其次伐交其



颜楷：次伐兵下政攻城攻

简体新宋：次 伐 兵 下 政 攻 城 攻

颜楷：城之法為不得已

简体新宋：城 之 法 为 不 得 已

孫子兵法節録

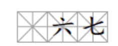
——《孙子兵法》节录

4. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

经过前六章的练习，相信读者对笔锋走势线及颜楷的运笔规律有了较深刻的印象，为了避免读者产生依赖性，没有运笔示意图就不能写字了，从本章起，我们不再给出颜楷的运笔示意图，而把重点放在颜楷空心字的勾勒与填充上。

请读者抛开铅笔，完全用毛笔在旧报纸、废练习本或水写纸等材料上，勾勒、填充颜楷空心字。分两步走：①先用毛笔参照颜楷实心字勾勒出空心字的轮廓线；②再用毛笔一气填写完每一个单字，不要中途停笔修改，注意心中一定要有笔锋走势线，起笔当逆锋时一定要逆锋，收笔当回锋一定要回锋，行笔时要注意提

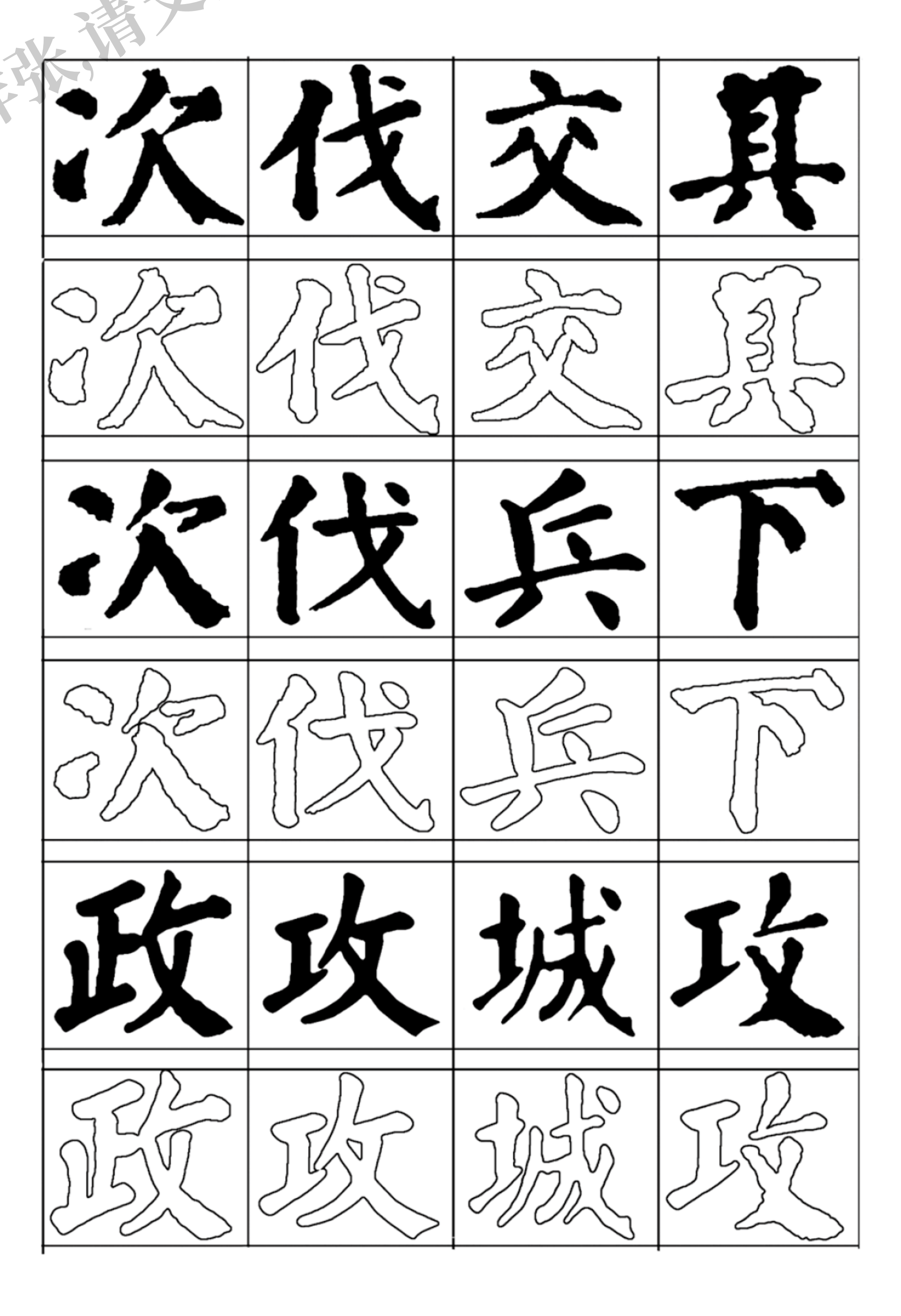
百	戰	百	勝
百	戰	百	勝



非	善	之	善
非	善	之	善
者	也	不	戰
者	也	不	戰
而	屈	人	之
而	屈	人	之

兵	善	之	善
兵	善	之	善
者	也	故	上
者	也	故	上
兵	伐	謀	其
兵	伐	謀	其





城	之	法	爲
城	之	法	爲
不	得	已	
不	得	已	

孫子兵法節録

孫子兵法節録



按与转折的力度，使笔毫边缘刚好对齐空心字的外轮廓线。这种一次性填充，名曰“填充”，实为书写的范式训练，即指定读者在有限的范型空间里书写，以利对笔形与间架结构的理解和掌握。

5. 作者简介

孙武

孙武（约公元前 535—？），字长卿，汉族，中国春秋时期齐国乐安（今山东惠民，一说博兴，或说广饶）人，被后人尊称其为孙子、孙武子、兵圣、百世兵家之师、东方兵学的鼻祖。曾以《兵法》十三篇见吴王阖闾，受任为将。领兵打仗，战无不胜，与伍子胥率吴军破楚，五战五捷，率兵 3 万打败 60 万楚国大军，攻入楚国郢都。北威齐晋，南服越人，显名诸侯。

著有巨作《孙子兵法》十三篇，为后世兵法家誉为“兵学圣典”，置于《武经七书》之首。《孙子兵法》唐代传入日本，18 世纪传入欧洲，先后被译为英文、法文、德文、日文，成为国际上最著名的兵学典范之书。



孙子像　古人作



止戈为武

第八章　吾将上下而求索

1. 原文

朝发轫于苍梧兮，夕余至乎县圃；欲少留此灵琐兮，日忽忽其将暮。吾令羲和弭节兮，望崦嵫而勿迫；路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

——屈原《离骚》节录

2. 颜楷怎么写

颜楷：朝發軔於蒼梧兮夕余至乎縣

简体新宋：朝发轫于苍梧兮夕余至乎县

颜楷：圃欲少留此靈瑣兮日忽忽其

简体新宋：圃欲少留此灵琐兮日忽忽其

颜楷：將暮吾令羲和弭節兮望崦嵫

简体新宋：将暮吾令羲和弭节兮望崦嵫

颜楷：而勿迫路漫漫其修遠兮吾將

简体新宋：而勿迫路漫漫其修远兮吾将

颜楷：上下而求索　屈原離騷節錄

简体新宋：上下而求索　屈原《离骚》节录

3. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

兮	兮	朝	朝
夕	夕	發	發
余	余	勑	勑
至	至	於	於
乎	乎	蒼	蒼
懸	懸	梧	梧

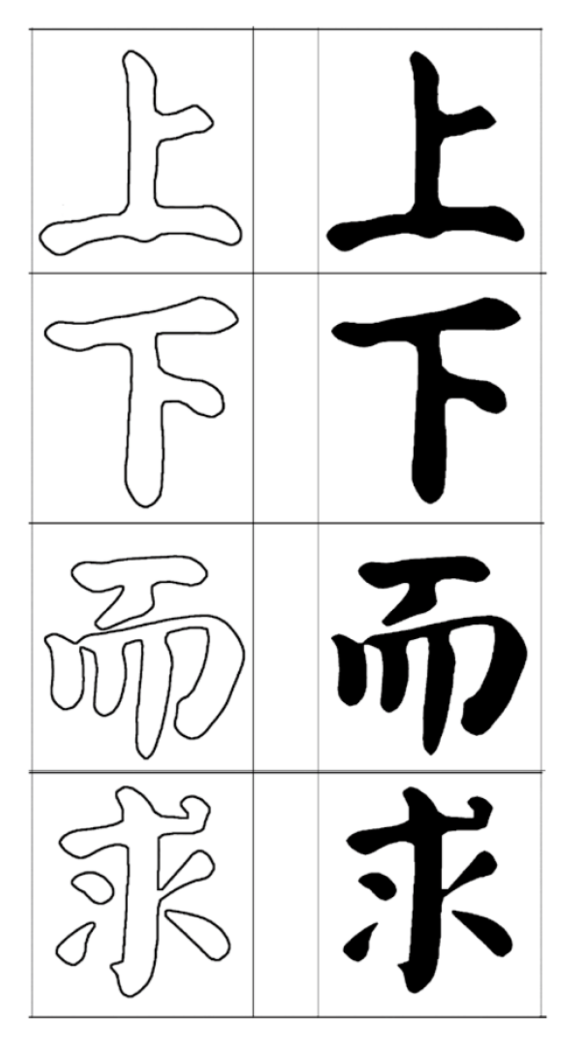
圃 欲 少 留 此 靈

瑣 兮 日 忽 忽 其

珥	珥	將	將
節	節	暮	暮
兮	兮	吾	吾
望	望	令	令
崦	崦	義	義
嵫	嵫	和	和

而 而 其 其
勿 勿 修 修
迫 迫 远 远
路 路 兮 兮
漫 漫 吾 吾
漫 漫 将 将





4. 白话释义

清晨我从那南方的苍梧之野起程，傍晚来到昆仑山下的县圃。本想在这神灵集聚的泽薮稍稍休息片刻，无奈太阳西沉暮色苍茫。

我要求赶车的太阳女神羲和按节徐行，遥望崦嵫不要急于靠近。前面的路程遥远而又漫长，我将上天下地去寻觅真理、探访知音。

5.《离骚》浅析

《离骚》是屈原的代表作，是我国古代最早、最长的浪漫主义抒情诗，共 375 句、近 2500 字。在这首诗中，诗人的崇高理想和火热的感情，迸发出了异常灿烂的光采。

离骚一词，司马迁解释为离忧。不肯向世俗低头，不肯向邪恶屈服的诗人，注定是一位孤独者，他渴

望修明政治，振兴祖国，但是楚王抛弃了他，他却心放不下君主，放不下楚国！他无处倾诉，只能以诗浇愁，呼喊出内心的苦闷和忧伤！作为长篇巨制，《离骚》所表现的思想内容极其丰富：从自己的世系、品质、修养和抱负写起，回溯了自己辅佐楚王所进行的改革、与弊政的斗争、受谗被疏，表明了自己决不与奸佞同流合污的政治态度与"九死未悔"的坚定信念。诗中通过这样的抒写，塑造了具有崇高品格的主人公形象，反映了诗人实施"美政"、振兴楚国的政治理想和爱国感情，表现了诗人修身洁行的高尚节操和嫉恶如仇的斗争精神，并对楚国的腐败政治和黑暗势力作了无情的揭露和贬斥。

这首诗可分为八个部分。第一部分叙述他的家世、出生和他自幼的抱负；第二部分写他在政治上的遭遇；第三部分写他遭受迫害以后的心情，表示他坚持理想，至死不屈；第四部分写女媭劝他不必"博謇好修"，他就向传说中的古帝重华陈辞，正面地说出他的政治理想；第五部分写他在心情抑郁，无可告诉之下，幻想上天入地，寻求了解他的人；第六部分写他的矛盾心情，他问灵氛和巫咸，冀求得到指引，灵氛劝他离开楚国，巫咸劝他留下来再作打算，但环顾楚国政治情形，却又使他失望；第七部分写他幻想离开楚国远游，但终究依恋不舍；第八部分是"乱辞"，表示要以死来殉他的理想。

《离骚》表现了诗人眷念祖国和热爱人民的情怀。屈原是一个伟大的爱国诗人，有着宏伟的抱负。他想刷新政治，挽救楚国的危亡。并且还愿意奋身而起，做楚王的先驱："乘骐骥以驰骋兮，来，吾道夫先路！"

诗人心系天下，不止在于挽救楚国的危亡，还想让强大起来的楚国实现全中国的统一。统一中国，这是当时人民的愿望，也是有远见的人物的共同理想。屈原在《离骚》里，时常提到尧、舜、禹、汤、周文王等，就是想让楚怀王以他们为榜样。当时的儒家是提出这些人物来加以理想化，希望统治者要像这些理想人物一样来统一中国的。屈原这种思想是当时爱国思想的一种最高的表现，他不仅想使他的祖国成为强国，而且要让他的祖国来完成一统天下的历史使命。

这篇作品整个说来都具有强烈的浪漫主义色彩，在后半部里，这种色彩更浓烈。诗人在前面写他的生平经历、政治理想以及对于黑暗政治的揭露等，多系实写。但其中采用了一些"比兴"手法，它和《诗经》中的"起兴"完全不同，也不是单纯的比喻，它所用来比喻的形象中，包含了一种幽远的意境。但《离骚》的浪漫主义最重要的特色还不在此。更重要的特色在于诗人的笔锋底下，大量调动神话传说、历史人物、日月风云、山川流沙等，构成了一幅异常雄奇壮丽的完整的图画。如诗人写他的理想不能实现而又无人能了解他，在无可奈何的情绪下，幻想驾着鸾凰、凤鸟、乘风飞上天空，寻天帝去倾诉：这一段所写的意境极其开阔宏伟。诗人幻想他早晨离开南方的苍梧，日落以前就到了西北的昆仑山上。他还叫太阳女神缓辔徐行，要趁日落以前去"上下求索"。他在太阳沐浴的咸池饮马，在太阳所经的扶桑歇息。跟随他的有月神、风神、鸾凰，雷师等一大群神物，声势分外煊赫。不独这一段的描写是这样，还有大量的描写也是这样。宇宙间一切奇丽的景象，他都能使它奔赴到他的笔端。

屈原在《离骚》中借助于神话传说和宇宙间奇丽景象来抒发他的悲愤，他在现实中失望了，就幻想到神界去漫游。但是，幻想总不能消除他在现实中的愤懑，因此诗中写到十分绚烂之处时，紧接着就描写了他失望的心情，如写他驾着鸾凰、凤鸟飞向天空，叫天上的"帝阍"开门，而"帝阍"却是"倚阊阖而望予"，他在日色昏黄中，只好"结幽兰而延伫"。又如写他一路车马喧阗，转道昆仑，行过流沙，指向西海时，在光明的天空中忽然看见故乡而悲伤起来。作品里面错综复杂地写出了诗人的满腔悲愤。写得反复曲折，优美动人，波澜壮阔，险绝雄奇，达到极致！

《离骚》是一首极富有变化的诗篇，它把事实的叙述、幽独的抒怀和幻想的描写等交织在一起，波澜壮阔而又结构完美。全诗每一部分都优美动人，合起来又是一个雄奇壮美的和谐的完满的整体。只有具有那样热爱祖国坚持理想的最充沛和最激烈的感情，才能写出这样伟大的篇章来。

6. 作者简介



屈原画像　古代佚名作

屈原（约公元前 340—公元前 278），我国古代最伟大的爱国诗人。芈 [mǐ] 姓屈氏，名平，字原。汉族，战国时期楚国贵族，曾任左徒，兼管内政外交大事；后贬为三闾大夫，主持宗庙祭祀，兼管王族屈、景、昭三大姓子弟教育。他主张对内举贤任能，修明法度；对外力主联齐抗秦。后因遭贵族排挤，被流放沅、湘流域。公元前 278 年秦将白起一举攻破楚国首都郢都。忧国忧民的屈原在长沙附近汨罗江怀石自杀，端午节据说就是他的忌日。他写下许多不朽诗篇，成为我国古代浪漫主义诗歌的奠基者，在楚国民歌的基础上创造了新的诗歌体裁楚辞。主要作品有《离骚》、《九章》、《九歌》、《天问》等。在诗中抒发了炽热的爱国主义思想感情，表达了对楚国的热爱，体现了他对理想的不懈追求和为此九死不悔的决心。他创造的“楚辞”文体在中国文学史上独树一帜，与《诗经》并称“风骚”二体，对后世诗歌创作产生了极其深远的影响。



成语：屈艳班香

释义：

称赞诗文出众。“屈”指屈原，“班”指班固，说诗文写得像屈原的《楚辞》那样艳丽华美，像班固的汉赋那样绘声绘色。

第九章　龟虽寿

1. 原文

龟虽寿

曹　操

神龟虽寿，犹有竟时。

腾蛇乘雾，终为土灰。

老骥伏枥，志在千里。

烈士暮年，壮心不已。

盈缩之期，不独在天。

养怡之福，可得永年。

幸甚至哉，歌以咏志。

2. 白话译文

神龟的寿命即使很长，但也还有生命终结的时候；腾蛇尽管能乘雾飞行，终究也会死亡化为土灰。年老的千里马躺在马棚里，它仍然壮志凌云向往驰骋千里；有远大抱负的人士到了晚年，奋发思进的雄心不会止息。人的寿命长短，不只是由上天所决定的；只要自己调养好身心，也可以益寿延年。我非常庆幸，用这首诗歌来表达自己内心的志向。

3. 作品赏析

这是一首富于哲理的咏志诗，是曹操晚年写成的，讲述了诗人的人生态度。诗中的哲理来自诗人对生活的真切体验，因而写得兴会淋漓，有着一种真挚而浓烈的感情力量；哲理与诗情又是通过形象化的手法表现出来的，因而述理、明志、抒情在具体的艺术形象中实现了完美的结合。诗中“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已”四句是千古传诵的名句，笔力遒劲、韵律沉雄，内蕴着一股自强不息的豪迈气概，深刻地表达了曹操老当益壮、锐意进取的精神面貌。开头四句娓娓说理，沉稳，有说服力。而“老骥”以下四句，语气转为激昂，笔挟风雷，使这位“时露霸气”的盖世英豪的形象跃然纸上。而最后数句则表现出一种深沉委婉的风情，给人一种亲切温馨之感。全诗跌宕起伏，又机理缜密，闪耀出哲理的智慧之光，乐观而又自信。艺术风格朴实无华，格调高远，慷慨激昂，显示出诗人热爱生活、自强不息的进取精神。他说人寿命的长短不完全决定于天，只要保持身心健康就能延年益寿，抒发了诗人不甘衰老、不信天命、奋斗不息、对伟大理想的追求永不停止的壮志豪情。

这首诗以神龟、腾蛇、老骥作为比喻，表明宇宙万物生必有死，是自然的规律，人应该利用有限之年，建功立业，始终保持昂扬乐观的进取精神。





4. 作者介绍

曹操（155 年—220 年 3 月 15 日），字孟德，一名吉利，小字阿瞒，沛国谯人，汉族。东汉末年著名的政治家、军事家、文学家、书法家。三国中曹魏政权的缔造者，先为东汉大将军、丞相，后为魏王。其子曹丕称帝后，追尊其为魏武帝。一生以汉朝大将军、丞相的名义征讨四方割据政权，为统一中国北方做出重大贡献，同时在北方屯田，对农业生产恢复有很大作用。曹操的诗作具有创新精神，开启并繁荣的建安文学，给后人留下了宝贵的精神财富，史称“建安风骨”。鲁迅评价他是“改造文章的祖师”。

5. 颜楷怎么写

颜楷：神龜雖壽猶有竟時騰蛇乘霧

简体新宋：神龟虽寿犹有竟时腾蛇乘雾

颜楷：終為土灰老驥伏櫪志在千里

简体新宋：终为土灰老骥伏枥志在千里

颜楷：烈士暮年壯心不已盈縮之期

简体新宋：烈士暮年壮心不已盈缩之期

颜楷：不獨在天養怡之福可得永年

简体新宋：不独在天养怡之福可得永年

颜楷：幸甚至哉歌以咏志 曹操 龜雖壽

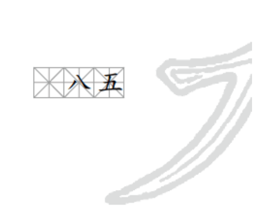
简体新宋：幸甚至哉 歌以咏志 曹操 龟虽寿

6. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

有	有	神	神
竟	竟	龜	龜
時	時	雖	雖
騰	騰	壽	壽
蛇	蛇	猶	猶

灰	灰	乘	乘
老	老	霧	霧
驥	驥	終	終
伏	伏	為	為
櫪	櫪	土	土

士	士	志	志
暮	暮	在	在
年	年	千	千
壮	壮	里	里
心	心	烈	烈



期	期	不	不
不	不	已	已
獨	獨	盈	盈
在	在	縮	縮
天	天	之	之

養怡之福可

得永年幸甚





至至哉哉歌歌以以咏咏志志

曹操龟虽寿

曹操龟虽寿

第十章　凉州词

1. 原文

凉州词

王之涣

黄河远上白云间，一片孤城万仞山。

羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关。

2. 白话译文

一泻千里的黄河好似奔流在白云之间，一抹塞上城堡孤零零背倚着万丈高山。戍边的战士啊，何必用羌笛吹奏哀怨的《杨柳枝》？你知不知道，就像春风吹不进玉门关一样，远在京城的皇上根本就不会念及戍边征人的疾苦!

3. 作品赏析

这是一首雄浑苍凉的边塞诗。“凉州词”,凉州歌的唱词。《乐府诗集》卷七十九《近代曲辞》载有《凉州歌》,并说明是玄宗开元年间西凉府都督所进。凉州，治所在今甘肃武威县。这首诗豪迈奔放的歌声，把我们带到祖国大西北的壮丽山川面前。诗中描写的西北边疆之美，绝不同于江南水乡柔媚明丽之美，而是一种高远的美，粗犷的美，足以令人精神世界升华的美，使人感到自己力量存在的美。这种美使人立即感到历史和未来，立即感到永恒和无穷。最能表达这种美感的是诗的前二句。“黄河远上白云间，一片孤城万仞山。”黄河，是中华民族的摇篮，它源远流长，一泻千里。远远望去，只见它蜿蜒曲折，奔流于万山丛中。它仿佛由天上流来，又仿佛流向天外。“黄河远上白云间”，是诗人真实的感受。在那片广袤无垠的土地上，诗人眼前所见到的似乎只有两件事物：地上奔涌的黄河与天空浮动的白云。云飞水涌，使人感受到了宇宙的辽阔和搏动。

稍稍将目光转移，诗人看到了天地间别的景物。“一片孤城万仞山”，对比是那样地强烈。城是“孤”的，是“一片”，山则众多，高达万仞。山之高，更显出城之小，山之众；愈见其城之孤。通过这一对比描写，祖国西北边塞的雄奇广袤之美立显眼前。

诗人在上两句用这么大的魄力写景是为了什么呢？原来是为了写景中之人，寄寓自己对这广袤的边塞之中的人事的深沉感慨。这就是诗的后两句的内容。羌笛，是西北边疆富有地方色彩的乐器。当羌笛的声音随风传来《杨柳枝》那熟悉的旋律时，诗人的情绪激越了。笛声充满了哀怨之情，在寂寥的山野间萦绕。那是戍边的军士在吹奏送别曲吧。他们曾经在这催人心碎的乐声中，告别了亲人，踏上漫漫的征途。现在，只要吹起这支曲子，他们的眼前仿佛会立即浮现妻儿的泪眼，慈母的愁容。但是诗人劝慰他们：“羌笛何须怨杨柳，春风不度玉门关。”你们何必借《杨柳枝》来抒发满腔的幽怨呢？要知道，春风是吹不过玉门关的。这两句，写边地的荒寒和征人的怨情，情调转为忧伤。但这种忧伤不是一般悲抑低沉的哀叹，而是暗含讽刺之意的。杨慎《升庵诗话》卷二说：“此诗言恩泽不及于边塞，所谓君门远于万里也。”可见诗人的真意

并不在于夸张塞外的荒寒，说那里没有春风，而是借自然现象来暗喻安居于繁华帝都的最高统治者不关心戍边征人的生活，对于远出玉门关戍守边境的士兵不给予一点温暖。

这首诗既是一幅西北边疆壮美风光的画卷，又是一首对出征将士满怀同情的怨歌，二者统一于短短的四句诗中，引人遐想，耐人寻味，使人对盛唐边塞有较全面深入的了解。全诗句句精采，情景交融，妙绝千古。

4. 颜楷怎么写

颜楷：黄河遠上白雲間一片孤

简体新宋：黄河远上白云间一片孤

颜楷：城萬仞山羌笛何須怨楊

简体新宋：城万仞山羌笛何须怨杨

颜楷：柳春風不度玉門關

简体新宋：柳春风不度玉门关

王之渙詩涼州詞

王之涣诗凉州词

5. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

雲	雲	黃	黃
間	間	河	河
一	一	遠	遠
片	片	上	上
孤	孤	白	白

城萬仞山羌

笛何須怨楊

柳春風不度

柳春風不度

玉門關

玉門關

王之涣诗

王之涣诗

凉州词

凉州词



6. 作者简介

王之涣(688 年— 742 年),盛唐诗人。字季凌,祖籍晋阳(今山西太原),其高祖迁今山西绛县。其兄之咸、之贲皆有文名。诗人性情豪放不羁，常击剑悲歌，其诗多被当时乐工制曲歌唱，名动一时，常与高适、王昌龄等相唱和,以善于描写边塞风光著称。其诗用词十分朴实,然造境极为深远,令人裹身诗中,回味无穷。今存诗六首,其中《登鹳雀楼》、《凉州词》二首（其一）和《送别》三首皆著名,又尤以前两首最脍炙人口,可谓“皤发垂髫，皆能吟诵”;诗中的“欲穷千里目，更上一层楼”和“黄河远上白云间，一片孤城万仞山”都是流传千古的佳句，也正是这两首诗给诗人赢得了百世流芳的显著地位。



戍边卫国代有人（边塞风情）

第十一章　过故人庄

1. 原文

过故人庄

孟浩然

故人具鸡黍，邀我至田家。

绿树村边合，青山郭外斜。

开轩面场圃，把酒话桑麻。

待到重阳日，还来就菊花。

2. 白话译文

老朋友准备好了鸡和黄米饭，邀请我到他的农舍做客。翠绿的树木环绕着小村子，村子城墙外面青山连绵不断。打开窗子面对着谷场和菜园，我们举杯畅饮，谈论着今年庄稼的长势。等到九月初九重阳节的那一天，我还要再来和你边喝菊花酒，边观赏美丽的秋色。

3. 作品赏析

这是一首描写农家恬静生活和朋友情谊的田园诗，通过田园风光，写出了作者对这种生活的向往。诗由“邀”到“至”到“望”又到“约”顺序写下去，自然流畅。语言朴实无华，意境清新隽永。

首联“故人具鸡黍，邀我至田家”，叙述老朋友杀鸡做饭，邀请诗人到他家去做客。“田家”没有山珍海味，一盘肥鸡就成了老朋友待客的佳肴。朴实自然的诗句，既表现了诗人与故人“君子之交淡如水”的真诚友谊，又表现了田园生活的清淡，开篇就给人以亲切友好的感觉。

颔联“绿树村边合，青山郭外斜”，描写的是诗人进庄之所见。这两句，上句描绘近景，葱茏茂密的绿树环绕村庄，清幽宁静；下句勾勒远景，雄伟的青山给田园筑起了一道天然的屏障，给人的眼界以开阔感。诗人就是用这平凡而自然的景物，表现出山水的美丽和自己对田园生活的喜爱之情。另外，这两句诗也暗示了孟浩然与其故人的感情深厚，意趣相投，为下文的开怀畅谈作了铺垫。

颈联“开轩面场圃，把酒话桑麻”，写的是宴饮。诗人在老朋友家中，临窗把盏，看到窗外的打谷场和青葱的菜园，不觉引起了诗人和老朋友对田园农作物收成的关切之情，年景收成也就成了饮宴的主要话题。家常的菜肴、家酿的美酒、田园的风光，再辅之以家常的高谈，就使诗境完全沉浸在亲切、自然的氛围中。

尾联“待到重阳日，还来就菊花”。表达了孟浩然深深为农庄生活所吸引，于是临走时，向主人率真地表示将在秋高气爽的重阳节再来观赏菊花。淡淡两句诗，故人相待的热情，作客的愉快，主客之间的亲切融洽，都跃然纸上了。

诗歌感情真挚，语言质朴，连描述的层次也完全顺乎自然，就是在这毫无雕饰的“天然”之中，诗人

大巧若拙地把艺术美巧妙地融入整个诗篇的血肉中，用平淡而蕴含着深厚韵味的口头语，勾勒了一个浑然天成的诗的境界，读后令人心旷神怡，回味绵长。

4. 颜楷怎么写

颜楷：故人具雞黍邀我至田家

简体新宋：故人具鸡黍邀我至田家

颜楷：緑樹村邊合青山郭外斜

简体新宋：绿树村边合青山郭外斜

颜楷：開軒面場圃把酒話桑麻

简体新宋：开轩面场圃把酒话桑麻

颜楷：待到重陽日還来就菊花

简体新宋：待到重阳日还来就菊花

孟浩然过故人庄

孟浩然过故人庄

5. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

邀	邀	故	故
我	我	人	人
至	至	具	具
田	田	雞	雞
家	家	桑	桑

綠綠樹樹村村邊邊合合
青青山山郭郭外外斜斜

開	開	把	把
軒	軒	酒	酒
面	面	話	話
場	場	桑	桑
圃	圃	麻	麻

還	還	侍	侍
来	来	到	到
就	就	重	重
菊	菊	陽	陽
花	花	日	日

過	過	孟	孟
故	故	浩	浩
人	人	然	然
莊	莊	詩	詩

6. 作者简介

孟浩然（689 年—740 年），男，汉族，唐代诗人，孟子第 33 代孙。名浩，字浩然，襄州襄阳（今湖北襄阳）人，世称“孟襄阳”。浩然，少好节义，喜济人患难，工于诗。年四十游京师，唐玄宗诏咏其诗，至“不才明主弃”之语，玄宗谓：“卿自不求仕，朕未尝弃卿，奈何诬我？”因放还未仕，后隐居鹿门山，著诗二百余首。孟浩然与另一位山水田园诗人王维合称为“王孟”。



农家乐

第十二章　朝发白帝城

1. 原文

朝发白帝城

李　白

朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。

两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。



李白像　古人作

2. 创作背景

公元 759 年（唐肃宗乾元二年）春天，李白因永王李璘案，流放夜郎（今贵州省赫章县），取道四川赶赴被贬谪地。行至白帝城的时候，忽然收到赦免的消息，惊喜交加，随即乘舟东下江陵。此诗即回舟抵江陵时所作，所以诗题一作《下江陵》。

前人曾认为这首诗是李白青年出蜀时所作。然而根据“千里江陵一日还”的诗意，李白曾从江陵上三峡，因此，这首诗应当是他返还时所作。

3. 作品赏析

这是一首传诵千古的七言绝句，不乏夸张和奇想，写得流丽飘逸，惊世骇俗，美不胜收，但又不假雕琢，随心所欲，自然天成。

“朝辞白帝彩云间”，首句写诗人的回想，点出开船的时间是早晨，地点是白帝城。“彩云间”是写白帝城的高。彩云缭绕与诗人遇赦的喜悦之情十分和谐。“千里江陵一日还”，次句写诗人的意愿，形容船行之速，千里江陵只要一天即可到达。诗人用夸张的手法，写了长江一泻千里之势，同时也抒发了诗人“归心似箭”的心情。

第三、四句形象地描绘轻舟快驶的情形。“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”，两岸猿猴的叫声还没停止，可那轻快的小船已经驶过了千山万岭。这两句诗人先写猿声，继写轻舟，用一个“已”字把“啼不住”和“过万重山”联结起来，借猿声回响衬托轻舟的快捷，这种修辞手法是十分巧妙的。诗人把遇赦回江陵时愉快的心情和江山之壮丽多姿、顺水行舟之流畅轻快交融于诗作之中，急欲东归的心情，溢于言表。

4. 作者简介

李白（701 年—762 年），字太白，号青莲居士。是屈原之后最具个性特色、最伟大的浪漫主义诗人。有“诗仙”之美誉，与杜甫并称“李杜”。其诗以抒情为主，表现出蔑视权贵的傲岸精神，对人民疾苦表示同情，

又善于描绘自然景色，表达对祖国山河的热爱。诗风雄奇豪放，想象丰富，语言流转自然，音律和谐多变，善于从民间文艺和神话传说中汲取营养和素材，构成其特有的瑰丽绚烂的色彩，达到盛唐诗歌艺术的巅峰。存世诗文千余篇，有《李太白集》30 卷。

5. 颜楷怎么写

颜楷：朝辭白帝彩雲間千里江

简体新宋：朝辞白帝彩云间千里江

颜楷：陵一日還兩岸猿聲啼不

简体新宋：陵一日还两岸猿声啼不

颜楷：住輕舟已過萬重山

简体新宋：住轻舟已过万重山

行书落款：李白诗朝發白帝城

简体新宋：李白诗朝发白帝城

6. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

雲	雲	朝	朝
閒	閒	辭	辭
千	千	白	白
里	里	帝	帝
江	江	彩	彩

陵一日還雨

岸猿聲啼不

住輕舟已過萬重山

住輕舟已過萬重山

李白诗
朝發白帝城

李白诗
朝發白帝城

第十三章　闻官军收河南河北

1. 原文

闻官军收河南河北

杜　甫

剑外忽传收蓟北，初闻涕泪满衣裳。却看妻子愁何在，漫卷诗书喜欲狂。

白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡。即从巴峡穿巫峡，便下襄阳向洛阳。

2. 颜楷怎么写

简体新宋：	颜楷：
剑	劍
外	外
忽	忽
传	傳
收	收
蓟	薊

简体新宋：	颜楷：
北	北
初	初
闻	聞
涕	涕
泪	淚
满	滿

简体新宋：	颜楷：
衣	衣
裳	裳
却	却
看	看
妻	妻
子	子

简体新宋：	颜楷：
愁	愁
何	何
在	在
漫	漫
卷	卷
诗	詩

颜楷：書喜欲狂白日放歌須縱酒

简体新宋：书喜欲狂白日放歌须纵酒

颜楷：青春作伴好還鄉即從巴峡

简体新宋：青春作伴好还乡即从巴峡

颜楷：穿巫峡便下襄陽向洛陽

简体新宋：穿巫峡便下襄阳向洛阳

行书落款：杜甫聞官軍收河南河北

简体新宋：杜甫闻官军收河南河北

3. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

薊	薊	劍	劍
北	北	外	外
初	初	忽	忽
聞	聞	傳	傳
涕	涕	收	收

看	看	淚	淚
妻	妻	滿	滿
子	子	衣	衣
愁	愁	裳	裳
何	何	却	却

喜	喜	在	在
欲	欲	漫	漫
狂	狂	卷	卷
白	白	詩	詩
日	日	書	書



青	青	放	放
春	春	歌	歌
作	作	須	須
伴	伴	縱	縱
好	好	酒	酒

峽	峽	還	還
穿	穿	鄉	鄉
巫	巫	即	即
峽	峽	從	從
便	便	巴	巴

下襄陽向洛陽

杜甫
聞官軍收河南河北

杜甫
聞官軍收河南河北



4. 白话译文

剑门关外忽然听说官军（唐朝的军队）收复蓟北，乍听到止不住泪水洒满了衣裳。回头看妻儿的愁容不知去了何方，胡乱收拾着诗书不由得欣喜若狂。

白日里引吭高歌啊还须纵情饮酒，春光正好伴我返回那久别的故乡。立即动身穿过了巴峡再穿过巫峡，然后经过襄阳再转向那旧都洛阳。

5. 作品赏析

这首千古绝唱作于公元 763 年（广德元年）春天，作者杜甫时年 52 岁。公元 762 年（宝应元年）冬季，唐军收复了洛阳和郑、汴等州，持续七年多的“安史之乱”宣告结束。杜甫是一个热爱祖国而又饱经丧乱的诗人，当时正流寓梓州（治所在今四川三台），过着漂泊生活。听到这个消息，他内心无比激动，以饱含激情的笔墨，写下了这篇“生平第一首快诗”。

这首诗的主题是抒写忽闻叛乱已平的捷报，急于奔回老家的喜悦。“剑外忽传收蓟北”，起势迅猛，恰当地表现了捷报的突然。诗人多年漂泊“剑外”，备尝艰苦，想回故乡而不可能，就是由于“蓟北”未收，安史之乱未平。如今忽然传来收复河南、河北的捷报，惊喜的洪流一下子冲开了郁积已久的情感闸门，令诗人心中涛翻浪涌。“初闻涕泪满衣裳”，“初闻”紧承“忽传”，“忽传”表现捷报来得太突然，“涕泪满衣裳”则以形传神，表现突然传来的捷报在“初闻”的一刹那所激发的情感波涛，这是喜极而悲、悲喜交加的真实表现。“蓟北”已收，战乱将息。八年来的战场杀戮、乾坤倒悬、黎民疮痍以及诗人颠沛流离、感时恨别的苦日子，总算熬到头了！痛定思痛，不禁悲从中来，无法压抑。如今这一场浩劫，终于像噩梦一般过去了，诗人可以返回故乡了，人们将开始新的生活，于是又转悲为喜，喜不自胜！这“初闻”捷报之时的心理变化、复杂感情，如果用散文的写法，必需很多笔墨，而诗人只用“涕泪满衣裳”五个字作形象的描绘，就足以概括这一切。

颔联以转作承，落脚于“喜欲狂”，这是惊喜的更高峰。“却看妻子”、“漫卷诗书”，这是两个连续性的动作，带有一定的因果关系。当诗人悲喜交集，“涕泪满衣裳”之时，自然想到多年来同受苦难的妻子儿女。“却看”就是“回头看”。“回头看”这个动作极富意蕴，诗人似乎想向家人说些什么，但又不知从何说起。其实，无须说什么了，多年笼罩全家的愁云不知跑到哪儿去了，亲人们都不再是愁眉苦脸，而是笑逐颜开，喜气洋洋。亲人的喜反转来增加了诗人的喜，诗人再也无心伏案了，随手卷起诗书，大家同享胜利的欢乐。

“白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡”一联，就“喜欲狂”作进一步抒写。“白日”，指晴朗的日子，点出人已到了老年。老年人难得“放歌”，也不宜“纵酒”；如今既要“放歌”，还须“纵酒”，正是“喜欲狂”的具体表现。这句写“狂”态，下句则写“狂”想。“青春”指春天的景物，春天已经来临，在鸟语花香中与妻子儿女们“作伴”，正好“还乡”。诗人想到这里，自然就会“喜欲狂”了。

尾联写诗人“青春作伴好还乡”的狂想，身在梓州，而弹指之间，心已回到故乡。诗人的惊喜达到高潮，全诗也至此结束。这一联，包含四个地名。“巴峡”与“巫峡”，“襄阳”与“洛阳”，既各自对偶（句内对），又前后对偶，形成工整的地名对；而用“即从”、“便下”绾合，两句紧连，一气贯注，又是活泼流走的流水对。再加上“穿”、“向”的动态与两“峡”、两“阳”的重复，文势、音调，迅急有如闪电，准确地表现了诗人想象的飞驰。“巴峡”、“巫峡”、“襄阳”、“洛阳”，这四个地方之间都有很漫长的距离，而一用“即从”、“穿”、“便



下”、“向”贯串起来，就出现了“即从巴峡穿巫峡，便下襄阳向洛阳”的疾速飞驰的画面，一个接一个地从读者眼前一闪而过。这里需要指出的是：诗人既展示想象，又描绘实境。从“巴峡”到“巫峡”，峡险而窄，舟行如梭，所以用“穿”；出“巫峡”到“襄阳”，顺流急驶，所以用“下”；从“襄阳”到“洛阳”，已换陆路，所以用“向”，用字高度准确。



杜甫像　古人作

6. 作者简介

杜甫（712 年—770 年），字子美，尝自称少陵野老。举进士不第，曾任检校工部员外郎，故世称杜工部。是唐代最伟大的现实主义诗人，宋以后被尊为“诗圣”，与李白并称“李杜”。其诗大胆揭露当时社会矛盾，对穷苦人民寄予深切同情，内容深刻。许多优秀作品，显示了唐代由盛转衰的历史过程，因此被称为“诗史”。在艺术上，善于运用各种诗歌形式，尤长于律诗；风格多样，而以沉郁为主；语言精练，具有高度的表达能力。存诗 1400 多首，有《杜工部集》。



语不惊人死不休　杜甫：《江上值水如海势聊短述》

第十四章　乌衣巷

1. 原文

乌衣巷

刘禹锡

朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜。

旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。

2. 白话译文

朱雀桥边荒草丛生、野花乱开，乌衣巷口一轮夕阳渐渐西下。

从前在王、谢贵族的大宅院里筑巢的燕子，现在已经飞入平民百姓家中。

3. 作品赏析

这是刘禹锡怀古组诗《金陵五题》中的第二首。诗人通过对夕阳野草、燕子易主的描述，深刻地表现了今昔沧桑的巨变，隐含着对豪门大族的嘲讽和警告。

诗歌开头两句“朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜”。“乌衣巷”在今南京市东南，秦淮河南岸。东晋时王导、谢安等豪门世族就居住在这里。“朱雀桥”在乌衣巷附近，是当时的交通要道。可以想见当年这里车水马龙热闹繁华的盛况。而今桥边却只留下了荒草野花。一个“野”字，揭示了景象的衰败，而“乌衣巷”又处在夕阳斜照之中，更显荒凉。“夕阳”之下，再加一“斜”字，有力地渲染出日薄西山的惨淡情景。

诗歌开头用了工整的对偶句，写今日的衰败景象，它与昔日的繁荣盛况，形成强烈对照。

第三、四两句“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。燕子是一种候鸟，春来秋去。从前燕子飞来，总是在王、谢等豪门世族宽敞的宅子里筑巢。如今旧世族的楼台亭阁荡然无存，这里住着的都是普通的百姓。燕子也只能“飞入寻常百姓家”了。诗人在第三句开头特地用“旧时”两字加以强调，巧妙地赋予燕子以历史证人的身份。在第四句中再以“寻常”两字，强调今昔居民截然不同，从而有力地表达了沧海桑田的巨变。晋代豪门世族的覆灭，暗示当代的新贵也必将蹈此覆辙。

这首诗通篇写景，不加一字议论。诗人从侧面落笔，采用以小见大的艺术手法表现历史的沧桑，寓意极其深刻。

4. 作者介绍

刘禹锡（772 年—842 年），唐代文学家、哲学家，字梦得，洛阳（今属河南）人。唐贞元九年（793 年）进士。其诗通俗清新，善用比兴手法寄托政治内容。《竹枝词》、《柳枝词》和《插田歌》等组诗，富有民歌特色，为唐诗中别开生面之作。他还继承了乐府诗的现实主义传统，注意反映民生疾苦和重大事件，风格刚健爽朗。他的一些怀古诗，凝练含蓄，意在言外，耐人寻味。有《刘梦得文集》传世。

5. 颜楷怎么写

颜楷：朱雀橋邊野草花烏衣巷

简体新宋：朱雀桥边野草花乌衣巷

颜楷：口夕陽斜舊時王謝堂前

简体新宋：口夕阳斜旧时王谢堂前

颜楷：燕飛入尋常百姓家

简体新宋：燕飞入寻常百姓家

行书落款：劉禹錫詩烏衣巷

简体新宋：刘禹锡诗乌衣巷

6. 颜楷书法范式训练——空心字的勾勒与填充

草	草	朱	朱
花	花	雀	雀
烏	烏	橋	橋
衣	衣	邊	邊
巷	巷	野	野

時	時	口	口
王	王	夕	夕
謝	謝	陽	陽
堂	堂	斜	斜
前	前	舊	舊

燕飛入尋常

燕飛入尋常

百姓家

百姓家

劉禹錫 烏衣巷

劉禹錫 烏衣巷

第十五章　元　日

1. 原文

元　日

王安石

爆竹声中一岁除，东风送暖入屠苏。

千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。

注释：

屠苏：酒名。元旦时喝屠苏酒能祛除疫气。曈曈：太阳初升，将明未明的样子。 桃符：古人用桃木在门上刻符驱鬼，后人改用作门联。

2. 白话释义

爆竹声中送走了旧的一年，和煦的春风已把温暖融进了屠苏酒里。初升的太阳照耀着千门万户，家家都用新的桃符更换了旧的桃符。

3. 作品赏析

这是一首除旧迎新的佳作，诗中描写了喜庆节日生动活泼的场面。在阵阵鞭炮声中送走旧岁，迎来新年。人们迎着和煦的春风，开怀畅饮着屠苏酒。拂晓时分，天还没有大亮，家家户户就用新桃替换了旧符。既描写了当时的民间习俗，又隐含着作者革故鼎新的远大志向。

首句“爆竹声中一岁除”，在阵阵鞭炮声中送走旧岁，迎来新年。起句紧扣题目，渲染春节热闹欢乐的气氛。次句“春风送暖入屠苏”，描写人们迎着和煦的春风，开怀畅饮屠苏酒。汉唐以来，我国民间每年的春节，家家户户都会燃放爆竹、更换桃符，以驱邪避鬼。从字面上来看，这首诗好像只是平铺直叙当时新年元日的热闹、欢乐而已，实则是作者王安石别有用心，当时他正拜相推行新政，踌躇满志，借着新年新气象隐喻自己的雄才和韬略。在他的心目中，新政犹如春风要把“屠苏酒”的清香送入千门万户，让人民都能吃饱穿暖。第三句“千门万户曈曈日”，写旭日的光辉普照千家万户。用“曈曈”表现日出时清新的景象，象征政治改革无限光明美好的前景。结句“总把新桃换旧符”，既是写当时的民间习俗，又寓含除旧布新的意思。“桃符”是一种绘有神像、挂在门上避邪的桃木板。每年元旦取下旧桃符，换上新桃符。“新桃换旧符”与首句爆竹送旧岁紧密呼应，形象地表现了一年复始，万象更新的景象。全诗寓意深长，作者借民间元日除旧布新的习俗，乐观而又自信地抒写自己革新政治、锐意变法、强国富民的政治抱负。全诗文笔轻快，色调明朗，眼前景与心中情水乳交融，是一首融情入景，寓意深刻的好诗。



4. 作者简介

王安石（1021 年—1086 年），北宋政治家、思想家、文学家。字介甫，晚号半山，抚州临川（今属江西）人，仁宗庆历进士。嘉佑三年（1058 年）上万言书，提出变法主张，要求改变“积贫积弱”的局面，推行富国强兵的政策，抑制官僚地主的兼并，强化统治力量，以防止大规模的农民起义，巩固地主阶级的统治。神宗熙宁二年（1069 年）任参知政事。次年任宰相，依靠神宗实行变法。因保守派反对，新法遭到阻碍。熙宁七年辞退。次年再相；九年再辞，还居江宁（今南京），封舒国公，改封荆，世称荆公。卒谥文。

他强调“权时之变”，反对因循守旧，是中国 11 世纪的改革家。他主张“绝求正所以经世务”，设置专局，使子与门人纂修各经新义，以为诵习的定本。《诗》、《书》、《周官》三经新义最为重要，《周官新义》尤能阐发新政理论。 他的诗文颇有揭露时弊、反映社会矛盾之作，体现了他的政治主张和抱负。散文雄健峭拔，被列为“唐宋八大家”之一。所著《字说》、《钟山目录》等，多已散佚。今存《王临川集》、《临川集拾遗》、《三经新义》中的《周官新义》残卷、《老子注》若干篇。

5. 颜楷怎么写

颜楷：爆竹聲中一歲除春風送

简体新宋：爆竹声中一岁除春风送

颜楷：暖入屠蘇千門萬戶曈曈

简体新宋：暖入屠苏千门万户曈曈

颜楷：日總把新桃換舊符

简体新宋：日总把新桃换旧符

行书落款：王安石诗元日

简体新宋：王安石诗元日



6. 徒手临摹分解放大的颜楷

从第七章开始到第十四章，我们做了八章正规的颜楷书法范式训练，从本章起，我们应该丢掉第二条拐杖——颜楷空心字的勾勒与填充，徒手临摹分解放大的颜楷。不过，落笔前要胸有成竹，心中可默想着一条看不见的笔锋走势线以及空心字的轮廓线，这样写起字来就能够得心应手，起笔、行笔、收笔，藏锋、露锋，提笔、按笔、转笔、折笔、顿笔，方能行之有据，轻重适度。

屠	風	一	爆
蘇	送	歲	竹
千	暖	除	聲
門	入	春	中

注意：一定要采用正确的执笔姿势，一定要悬腕，千万不能枕腕；每一个字都要一气呵成，不要中途停笔修改；开头几天可能会手酸臂疼，时间一长就能够适应。只有严格要求自己，练字才能收到事半功倍的效果。

萬戶曈曈日
總把新桃換
舊符

王安石诗元日



第十六章　悯农二首

1. 原文

悯农二首

李　绅

春种一粒粟，秋收万颗子。

四海无闲田，农夫犹饿死。

锄禾日当午，汗滴禾下土。

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

2. 白话释义

春天播种下一粒种子，到了秋天就可以收获很多的粮食。

天下没有一块不被耕作的田土，可种田的农夫却仍然有饿死的。

农民在正午烈日的暴晒下锄禾，汗水从身上滴落在禾苗生长的土地上。

城里的大人小姐们，当您端起盘中的美味，有谁知道每颗每粒都是农民辛勤劳动换来的呢?

3. 作者简介

李绅（772 年—846 年）汉族,亳州（今属安徽）人,生于乌程（今浙江湖州),长于润州无锡（今属江苏）。字公垂。27 岁考中进士,补国子助教。中晚唐诗人,与元稹、白居易交游甚密,他一生最闪光的部分在于诗歌,他是在文学史上产生过巨大影响的新乐府运动的最早实践者。作有《乐府新题》20 首，已佚。著有《悯农》诗两首，脍炙人口，妇孺皆知，千古传诵。《全唐诗》存其诗四卷。

4. 作品赏析

这是两首揭露社会不平、同情农民疾苦的同名诗，着重写唐代中后期农民所受的残酷剥削。

第一首诗，第一、二句“春种一粒粟，秋收万颗子”，以“春种”“秋收”，概写农民的劳动。从“一粒粟”化为“万颗子”，形象地写出丰收的景象。第三句“四海无闲田”，更写出全国的土地都已开垦，没有一处田地闲置着。此句与前两句的语意互相补充，进而展现出硕果累累、遍地金黄的丰收景象。劳动人民辛勤劳动创造出如此巨大的财富，在丰收的年头，照理该丰衣足食了吧?谁知结句却是“农夫犹饿死”。这真是触目惊心! 一个“犹”字，发人深思：到底是谁剥夺了劳动成果，陷农民于死地呢? “犹饿死”三字极为深刻地揭露了社会不平，凝聚着诗人强烈的愤慨和真挚的同情。

第二首诗，一开头就描绘在烈日当空的正午，农民依然在田里劳作，那一滴滴的汗珠，洒在灼热的土地上。这就补叙出由“一粒粟”到“万颗子”，到“四海无闲田”，乃是千千万万个农民用血汗浇灌起来的；这也为下面“粒粒皆辛苦”撷取了最富有典型意义的形象，可谓一以当十。它概括地表现了农民不避严寒酷暑、雨雪风霜，终年辛勤劳动的生活。本来粒粒粮食滴滴汗，除了不懂事的孩子，谁都应该知道的。但是，现实又是怎样呢？诗人没有明说，然而，读者只要稍加思索，就会发现现实的另一面：那“水陆罗八珍”的“人肉的筵宴”，那无数的粮食“输入官仓化为土”的罪恶和那“船中养犬长食肉”的骄奢。可见，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，不是空洞的说教，不是无病的呻吟；它近似蕴意深远的格言，但又不仅以它的说服力取胜，在这一深沉的慨叹之中，警醒世人不要浪费农民用汗滴浇灌得来的粒粒粮食！

5. 颜楷怎么写

颜楷：春種一粒粟秋收萬担糧

简体新宋：春种一粒粟秋收万担粮

颜楷：四海無閑田農夫猶餓死

简体新宋：四海无闲田农夫犹饿死

颜楷：鋤禾日當午汗滴禾下土

简体新宋：锄禾日当午汗滴禾下土

颜楷：誰知盤中餐粒粒皆辛苦

简体新宋：谁知盘中餐粒粒皆辛苦

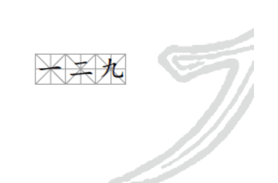
行书落款：李紳悯農詩二首

简体新宋：李绅 悯农 诗二首

6. 徒手临摹分解放大的颜楷

農	四	秋	春
夫	海	收	種
猶	無	萬	一
餓	閑	担	粒
死	田	糧	粟

鋤禾日當午
汗滴禾下土
誰知盤中餐
粒粒皆辛苦



第十七章　汉字之歌

1. 原文

汉字之歌　老山词曲

你根植在刀耕火种的岁月，扩枝展叶在信息爆炸的年代。
五千个血与火浇铸的年轮，刻满了中华民族的荣辱盛衰。
你独自从陶片甲骨中走来，阔步跨入了电脑网络时代。
亿万双笔走龙蛇的巧手，要把仁爱和谐播撒世界。
啊，汉字，有了你，
智慧长城永不倒，民族文化放异彩。
华夏团结不可摧，千年古国春常在!

2. 颜楷怎么写

颜楷：漢 字 之 歌 老 山 詞 曲 你 根
简体新宋：汉 字 之 歌 老 山 词 曲 你 根

颜楷：植 於 刀 耕 火 種 的 歲 月 擴
简体新宋：植 于 刀 耕 火 种 的 岁 月 扩

颜楷：枝 展 葉 在 信 息 爆 炸 的 年
简体新宋：枝 展 叶 在 信 息 爆 炸 的 年

颜楷：代 五 千 個 血 與 火 澆 鑄 的
简体新宋：代 五 千 个 血 与 火 浇 铸 的

颜楷：年 輪 刻 滿 了 中 華 民 族 的
简体新宋：年 轮 刻 满 了 中 华 民 族 的

颜楷：榮辱盛衰你獨自從陶片

简体新宋：荣辱盛衰你独自从陶片

颜楷：甲骨中走来闊步跨入了

简体新宋：甲骨中走来阔步跨入了

颜楷：電腦网絡時代億萬雙筆

简体新宋：电脑网络时代亿万双笔

颜楷：走龍蛇的巧手要把仁愛

简体新宋：走龙蛇的巧手要把仁爱

颜楷：和諧播撒世界啊漢字有

简体新宋：和谐播撒世界啊汉字有

颜楷：了你智慧長城永不倒民

简体新宋：了你智慧长城永不倒民

颜楷：族文化放異彩華夏團結

简体新宋：族文化放异彩华夏团结

颜楷：不可摧千年古國春常在

简体新宋：不可摧千年古国春常在

3. 徒手临摹分解放大的颜楷

漢	字	之	歌
老	山	詞	曲
你	根	植	於
刀	耕	火	種
的	歲	月	擴

枝	展	葉	在
信	息	爆	炸
的	年	代	五
千	個	皿	與
火	澆	鑄	的



年	輪	刹	滿
了	中	華	民
族	的	榮	辱
盛	衰	你	獨
自	從	陶	片

甲	骨	中	走
来	闊	步	跨
入	了	電	腦
网	絡	時	代
億	萬	雙	筆

走	龍	蛇	的
巧	手	要	把
仁	愛	和	諧
播	撒	世	界
啊	漢	字	有

了	你	智	慧
長	城	永	不
倒	民	族	文
化	放	異	彩
華	夏	團	結



4. 相关传统文化知识

中国传统文化的名片——汉字

我国特有的方块表意文字——汉字，无疑是华夏传统文化最具代表性的标志，它不仅是构建中国传统文化的钢筋铁骨，也将是未来中国文化永久的基石。

汉字，亦称中文字、中国字，是汉字文化圈广泛使用的一种文字，属于表意文字的词素音节文字，为上古时代的汉族人所发明创制。我们现在能够看到的最古老、成系统的汉字是约公元前 1300 年的殷商甲骨文，再到周代的大篆、秦朝的小篆、到了汉朝发展为隶书才被定名为“汉字”，到了唐代楷化为今日所用的手写字体标准——楷书。汉字是迄今为止世界上连续使用时间最长的文字，也是上古时期各大文字体系中唯一传承至今的文字。

汉字是一种以字构字、具有积木特性的文字体系，换句话来说，数以万计的汉字是由为数不多的基本元件（大约 800 个字根）排列组合而成的。同时汉字不像别的拼音文字字母那样属于假定性的符号系统，它是一种理性的非得这样写不可的文字系统。绝大部分的汉字都可以找到形、音、义的来龙去脉，就是说只要通晓了为数不多的字根，就可以依据字形推测出绝大多数汉字的读音和意义来。看到“森”，你难道不

会产生“绿树无边”的联想吗？看到“洋”，你不是可以推知它读作“yáng”、还能看到它描绘出的“水天一色”的图景吗？汉字系统内部这种形音义的有机联系，叫作字理。

我国疆域辽阔，方言分歧极其严重，欧洲各国语言之间的差别比中国方言的差距小得多，但欧洲从来没有统一过，那是因为它们的字母不具备超方言性；汉字因为具有字理，从而衍生出了奇特的超方言性，同样的文本，我国不同方言区的人们虽然读音各不相同，但可以根据字理来理解相同的字义。正是汉字的超方言性，使得汉字成为维系中国东西南北辽阔疆域长期处于统一状态的关键元素，始终把庞大的中华民族紧紧地团结在一起，谁也不能把我们分开！

世界上其他远古文字，如古埃及的圣书字、苏美尔人的楔形文字、古印地安人的玛雅文字、古印度的波罗米文等，都早已消亡了。唯独汉字历尽沧桑，不但久盛不衰、独矗世界文字之林，还不断地得以发展，而今青春焕发地跨入了电脑网络时代，在世界上的影响越来越大，学习使用它的人越来越广泛，现在全世界使用汉字的人口已经超过 16 亿。汉字之所以具有如此强大的生命力，就是汉字系统的字理使然。汉字有着金刚不坏之身，它与中华民族同在，将永远把华夏子孙凝聚成为一个整体。

我们祖先最早造出来的那些独体字（文字学上称为“初文”）的形、音、义不是随意的组合，都是些“画成其物，随体诘诎”的象形字，以及“视而可识，察而见意”的指事字，每个字的图形都是由语词所表示的事物来确定的，不是由造字者主观臆造的。

随着生产力的提高和认识的发展深化，象形、指事的造字方法远远不能满足记录语言的需要了，怎么办？我们的祖先并不是盲目地、脱离语言地去“假定”一些新的符号来记录层出不穷的新概念，而是把汉语单音节语素（最基本的词）构词的词理，巧妙地运用到造字上来，创造了“会意”、“假借”、“转注”、“形声”这些富于理性的以字造字的方法，用原有的初文作为基本元件，排列组合出数以万计的合体字来，使汉字突破了图解式象形文字的藩篱，跨入意音化文字（以表意和形声为主的体系）的广阔天地。由原始的独体字，如何构成新生的合体字，也不是乱点鸳鸯谱，一个合体字用什么独体字做字边、字旁、字头、字底等，都是依据所表述的意义和读音来确定的。

经过几千年的发展演变，虽然“象形字已不象形，会意字不再会意，指事字指而不是”，但先天形成的风骨和表意表音功能依然传承至今，就连当代的新简化字“尘”、“体”、“灶”等，也可以“无须言传，即可意会”，不足已说明汉字及其字理具有惊人的可塑性和强大的生命力吗？

汉字数量繁多，难学、难记、难认，这是个不争的事实。但是汉字学字难，学词容易；学基本字（独体字）难，学合体字容易。而拼音文字如英语，学字母容易，学词难。因为字母没有表意功能，英语学会了 26 个字母之后，还得死记硬背数以万计的单词。算算这笔账，其实学汉语跟学英语在难易程度上打了一个平手而已。

笔者在 20 世纪 80 年代初，曾经对汉字的字根、构字频率做了全面的统计。6720 个通用汉字中只有 541 个独体字根，它们绝大多数都是三千年前的初文，连最年轻的化学元素用字也无一例外。而且 6720 个通用汉字的 70% 有明确的表意功能，39% 有准确的表音功能，而 90% 以上的汉字可以理清形、音、义的发展脉络。也就是说，只要通晓了七八百个字根，就可以推测出绝大多数通用汉字的读音和意义来。

汉字的确切历史，目前虽然只能追溯到三千四百多年前的甲骨文，但这并不能断言甲骨文就是最古老的汉字。因为甲骨文是一种十分完善的文字系统，之前应该有一个漫长的孕育、发展和演变过程，汉字的

初文至少出现在8000年—10000年之前。我国许多古代文献都记载了伏羲氏造书契、黄帝史官仓颉造字，在很多现存的国学经典里，也不乏上古典籍《三坟》、《五典》、《八索》、《九丘》以及先夏虫鸟书和蝌蚪文的记载。近几十年来考古发现的丰富资料有力地印证了这些记载并非虚文。现代古文字学家通过对比遍布中国各地的19种考古学文化的100多个遗址里出土的陶片上的刻划符号，进行系统考察和研究，得出中国最早的刻划符号（书契）出现在河南舞阳贾湖遗址，距今已有八千多年的历史，这正是我国伏羲部族形成、壮大的年代。不过，文字应该是广大劳动人民经过长期的社会实践才慢慢地丰富和发展起来的，绝不是哪一两个人独立创制的，伏羲也好，仓颉也好，他们只不过是当时书契或文字的收集整理者而已。

最初汉字应该是刻划在泥土上、洞壁上、石崖上或树皮上的虫鸟书或蝌蚪文，其后才有陶文、甲骨文之类。而且汉字不止一个源头，应该如江河一样由许多支流融汇而成。远古时候，中华大地有很多氏族、部落和方国，应该有许多平行发展、不尽相同的文字体系，慢慢地有的消失了，有的融入了汉字的长河。最早的汉字应该是泥板书。泥板书不是美索不达米亚人楔形文字的专利，在原始社会，泥板是最容易制作、书写、最为便捷的材料，任何民族的先民没有理由不首先想到用它来记录和保存文字。只是两河流域气候干燥，美索不达米亚人楔形文字的泥板书得以保存到了今天。而我国气候潮湿，没有泥板书保存至今以资佐证而已。

上古典籍《三坟》是记录伏羲、神农、黄帝史迹的书，主要是泥板书，为虫鸟形状；《五典》是记录少昊、颛顼、高辛（帝喾）、唐尧、虞舜的书，可能多是陶文，多为蝌蚪形状。现代人文学者重构考证认为，《三坟》者，五帝时代三堆泥板书也；《五典》者，西周以前五部陶文或简牍也；《八索》者，史前（母系氏族社会）八条记事的打结长绳也；《九丘》者，夏初九州地理模型也。其中的三、五、八都是概数，并非确定数量。据说这些先夏典籍，春秋时期还保存在东周天子的档案馆里，孔子访问馆长老子时谈了修书断史的志向，老子十分欣赏，亲手把大部分史料借给了孔子。于是便有了汉代孔安国所记述的先君孔子“睹史籍之烦文，惧览之者不一”，遂删《诗》、约《史》、黜《八索》、除《九丘》、乃定《礼》、《乐》，修《春秋》，诠《周易》；至于《坟》、《典》，“断自唐虞以下，讫于周”，只保留了百来篇典谟训诰誓命之文。这百来篇《坟》、《典》精华，孔子都翻译成了鲁国当时的“今文”，而原来的古虫鸟书或蝌蚪文则被保存在孔宅墙壁的夹缝之中，才躲过了秦始皇的焚书之难。而上古许多古虫鸟书或蝌蚪文文献在孔子删诗约史时可能就被毁弃了，这不能不说是文化史上的重大损失。因为尊者讳，历史上很少有人提到此事。不过，孔子时代的虫鸟书、蝌蚪文也不一定是最初的泥板书、树皮书了，因为泥板之类不便保存，很有可能被历代史官翻写成了金文、简牍、帛书之类。《汉书·艺文志》记载：“《古文尚书》者，出孔子壁中。武帝末，鲁共王坏孔子宅，欲以广其宫，而得《古文尚书》及《礼记》、《论语》、《孝经》凡数十篇，皆古字也。……孔安国者，孔子后也，悉得其书，以考二十九篇，得多十六篇。安国献之。”其中的古字，就是有别于篆书、隶书的上古虫鸟书或蝌蚪文，当时文人一般都不认识这些古字。孔子十一代孙、谏议大夫、临淮太守孔安国继承了孔子这些壁书，考证翻译成隶书文本后献给了汉武帝。因之，蝌蚪文书法在汉魏曾经风靡一时。这足以证明先夏文字确确实实存在过，不仅战国时期能够找到它们的遗存，就是汉武帝时代还有它们的残文或者临摹版本。

方块汉字形音义理一体的结构法则，不仅仅最适配我们民族语言的单音节语素构词特性，而且确定了中国平面艺术的意象性，繁育出了与西方美术截然不同的风格独具的汉字书法、国画、篆刻、剪纸等平面美术形式。

汉字书法是中华民族特有的薪火相传数千年的艺术瑰宝，它按照汉字的字形特点和含义，以不同书体的笔法、结构和章法写出不同形态的字迹，通过点画线条的粗细、强弱、浓淡、飞白等丰富变化，字距与行间黑白灰的不同分布和对比，构成极富个性美和笔墨情趣的平面艺术，或优美，或豪放，或俊秀，或古拙，或稚脱，或流畅，或险绝，或奇诡，风格迥异，意态万千，自古至今世界上绝不会有两幅相同的作品，典型地体现了东方艺术无与伦比的意象美。汉字书法情致高雅，讲求黑白对比，视觉冲击力极强，被世人誉为无言的诗歌，无声的音乐，越来越赢得各国人民的认同和青睐，现在已经成为全世界建筑装饰、商业广告和投资性收藏的热门艺术品。

第十八章　千年学府颂

1. 原文

千年学府颂　老山词曲

麓山层林染，湘江水流蓝。

静静地环抱着我们的校园，风虎云龙超越千年。

实事求是，经世致用，朱张学风万古传。

五湖才俊涌，四海骄子欢。

湘江畔麓山下群英汇聚，教学相长攻坚克难。

丹心报国，继往开来，黄蔡[注]浩气壮河山。

师生们，戒骄懒，勤奋进取勇登攀。

用我们的智慧和热血，书写祖国壮美的明天。

——谨以此歌与我的学生们共勉

老山　2002 年岁杪一气呵成于岳麓寓所

【注】黄蔡，指辛亥革命领袖黄兴与反袁护国元勋蔡锷，他们都曾经求学于岳麓书院。

2. 颜楷怎么写

颜楷：千年學府頌老山詞曲麓

简体新宋：千年学府颂老山词曲麓

颜楷：山層林染湘江水流藍靜

简体新宋：山层林染湘江水流蓝静

颜楷：靜地環抱著我們的校園

简体新宋：静地环抱着我们的校园

颜楷：風虎雲龍超越千年實事

简体新宋：风虎云龙超越千年实事

颜楷：求是經世致用朱張學風

简体新宋：求是经世致用朱张学风

颜楷：萬古傳五湖才俊涌四海

简体新宋：万古传五湖才俊涌四海

颜楷：驕子歡湘江畔麓山下羣

简体新宋：骄子欢湘江畔麓山下群

颜楷：英滙聚教學相長攻堅克

简体新宋：英汇聚教学相长攻坚克

颜楷：難丹心報國繼往開来黃

简体新宋：难丹心报国继往开来黄

颜楷：蔡浩氣壯河山師生們戒

简体新宋：蔡浩气壮河山师生们戒

颜楷：驕懶勤奮進取勇登攀用

简体新宋：骄 懒 勤 奋 进 取 勇 登 攀 用

颜楷：我們的智慧和熱血書寫

简体新宋：我 们 的 智 慧 和 热 血 书 写

颜楷：祖國壯美的明天

简体新宋：祖 国 壮 美 的 明 天

行书落款：謹以此歌與我的學生們共勉二零零二年歲杪老山

简体新宋：谨 以 此 歌 与 我 的 学 生 们 共 勉 2002年岁杪 老山





1盎司的“千年学府——岳麓书院”纪念银币

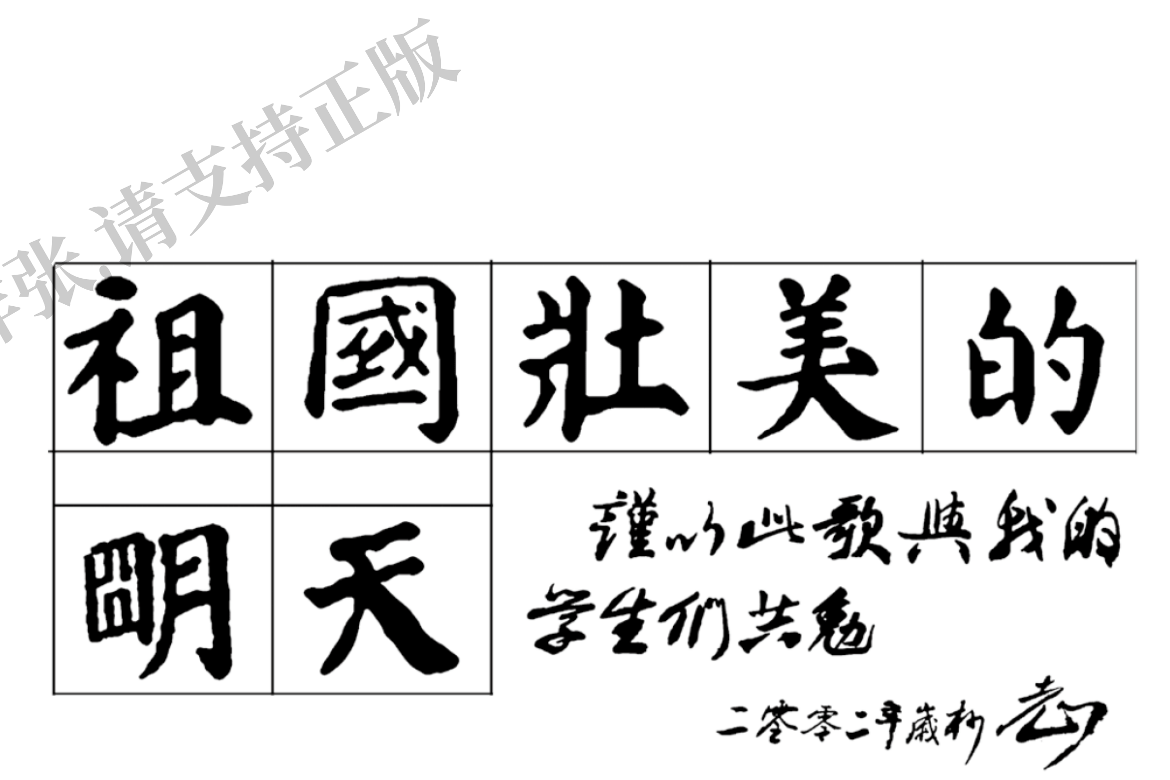
3. 徒手临摹分解放大的颜楷

千	年	學	府	頌
老	山	詞	曲	麓
山	層	林	染	湘
江	水	流	藍	靜
靜	地	環	抱	著
我	們	的	校	園

風	俯	雲	龍	超
越	千	年	寶	事
求	是	經	世	致
用	朱	張	學	風
萬	古	傳	五	湖
才	俊	誦	四	海

騎	子	歡	湘	江
畔	麓	山	下	羣
英	滙	聚	教	學
相	長	攻	堅	克
難	丹	心	報	國
繼	往	開	来	黄

蔡	浩	氣	壯	河
山	師	生	們	戒
驕	懶	勤	奮	進
取	勇	登	攀	用
我	們	的	智	慧
和	熱	血	書	寫



4. 相关传统文化知识

千年学府——岳麓书院

在历史文化名城长沙的湘江西岸，秀丽的岳麓山下，有一座雄视天下、闻名中外的国学传习中心——岳麓书院，它是我国著名的“古代四大书院”之首。创办于北宋开宝九年（976 年），历经宋、元、明、清各个朝代，至清光绪二十九年（1903 年）改为湖南高等学堂，尔后相继改为湖南高等师范学校、湖南公立工业专门学校，1926 年正式定名湖南大学，并且继承和光大了书院兴办之初“实事求是、经世致用”的教育办学和学术研究传统。历时千年，弦歌不绝，故被誉为“千年学府”。

自 20 世纪 80 年代，岳麓书院旧址经由湖南大学修复以来，对外开放，并且不定期地邀请全国乃至世界学术或社会名流设坛讲学，创造性地发扬和再现了古书院的传统功能，反映了中国文教事业的悠久历史，成为一处绝无仅有的鲜活的文物景观，每天都有川流不息的来自世界各地的仰慕者前来膜拜参观。

岳麓书院创立伊始，即以其弘扬孔子“有教无类”的办学思想和秉承传播学术文化的社会责任而闻名于世。北宋真宗皇帝召见山长周式，颁书赐额，岳麓之名更远播天下，有“潇湘洙泗”之誉。南宋张栻主教，理学史上颇负盛名的“湖湘学派”便滥觞发展于此；朱熹两度讲学，书院盛极一时，出现了“座不能容”、“饮马池水立涸”的盛况。其后，明代中叶的阳明学、明末的东林学、清乾嘉时期的汉学及晚清的新学，都曾在此得以传习和交流。岳麓书院的教育与学术实践，对湖湘文化传统的形成和崛起产生了深刻的影响。

“惟楚有材，于斯为盛”，悬挂在书院大门两旁的这副对联，道出了岳麓书院人才济济的事实。纵观历史，南宋著名理学家张栻主教，岳麓书院成为湖湘学派的基地，培养出了一批“岳麓巨子”。著名思想家、教育家朱熹不以千里为遥，专程至此论学，此后又为官长沙，整顿书院，士子纷纷返归岳麓，“方其盛也，学徒千余人”。故谚云：“道林三百众，书院一千徒。”明清至民国初期是岳麓书院培养人才的黄金时期，杰出的思想家王夫之、魏源，叱咤历史的风云人物曾国藩、左宗棠、胡林翼、曾国荃、刘长佑，变法志士和革命先驱谭嗣同、郭嵩焘、唐才常、黄兴、陈天华、蔡锷、沈荩、杨昌济、邓中夏、蔡和森等纷纷从岳麓书院走向社会，为中国历史写下了可歌可泣的壮丽篇章。

今日的湖南大学已发展成为一所理、工、农、商的多学科协调发展的综合性大学，而修复后的岳麓书院，被列为全国重点文物保护单位，同时也是湖南大学的二级学院，承担着硕士和博士人才的培养任务。从岳麓书院到湖南大学，翰墨流香，奇才辈出，反映了中国教育制度的历史变迁，是中国高等教育发展史的一个缩影。

为了纪念这所弦歌不绝的千年学府，2006年4月18日，中国人民银行特意发行了1盎司的“千年学府——岳麓书院”纪念银币。该纪念币以岳麓书院的御书楼为正面图案，两边的绿树丛林使得御书楼显得更加宏伟。背面的图案是岳麓书院的正门，从币面可以清晰地看到“惟楚有材，于斯为盛”这一著名对联，彰显着岳麓书院厚重的历史，让人仿佛可以听到书院传出的朗朗读书声。

5. 默写练习

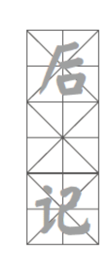
本章临摹基本熟练之后，请读者从前言开始到本章为止，逐章默写本帖所收入的所有颜楷笔画与单字。每默写一部分，就对照字帖审视审视，看还存在哪些不足，然后重新默写几篇，直到满意为止。注意不仅要做到形似，更应该做到神似，要使默写出来的单字具有颜楷的精气神。

在练习颜楷的间隙，读者可以练练颜楷后面落款的行书，有利于锻炼用腕的灵活性，也可以放松放松长时间练习楷书紧绷着的脑子。但练习楷书是第一位的，练行书是为习楷书服务的。等楷书有了比较扎实的基础后，再专门练练行书。作者主张楷书与行书结合起来练，楷书才会工整而有生气，行书才会灵动又有“架子”。



学颜楷先学鲁公为人





老山练字的点滴体会

汉字是国人的必修课。

汉字有四难：难学，难认，难记，难写。尤其是写好汉字最难，就是我国的一些饱学之士，一辈子也难得写好汉字。不消说，汉字的书写更是外国人学习汉语言文字的拦路虎！笔者对汉字的书写之难，是有切身体会的。

笔者自幼酷爱美术，少年时代对国画、油画、水彩、水粉乃至版画都有所涉及，唯独不敢碰触书法。毛笔字就不用提了，就连钢笔字，也是拿不出手的。因为不注重练字，小时侯以国画浪得虚名的我，笔墨功夫始终欠着火候，难臻佳境。

我对书法有一种畏惧心理，因为我是个左撇子，右手没有力，不听使唤。我三岁就开始趴在巷子里的石板上写字画画，用的全是左手，自此一生做任何事情（包括画画）多用左手；惟独写字在入读小学后，被老师纠正过来用了右手，不再使用左手。

小时候，我十分羡慕几位写得一手好字的人。一位是木匠申老先生，其书师宗颜体，却有自己独特的风格，我们那一带凡是单位的招牌都出自他的手笔；一位是文化馆小青年干部刘克斯，其行书流畅而又厚重，常常在大街上挥毫刷写革命标语，引得路人啧啧称奇；一位是相濡以沫的发小钱胖子，他不仅擅长油画，而且精通各体美术字，小小年纪闻名远近，“文革”中是我们地区最受欢迎的画毛主席像的大师。后两位对我的学习都曾有过不少帮助，“文革”期间刘克斯顶着社会压力，介绍我和钱胖子等狗崽子参加了历届省、地美展；而钱胖子则常常分一些画宝像的业务给我，不仅帮我解决了一些经济困难，也是我学习油画和美术字的引路人。后来又结识了一位风流倜傥、才情天纵的小兄弟熊小黑，论书法他算是我们家乡首屈一指的。有一次某网络公司老板约我写几个字，无意中问起我是哪里人，我说是某地人，他惊叫起来：“你们那小地方真是出人才呀，某人最最佩服的书法家就是你们家乡人！”原来他说的大书法家正是我多年不见的好友熊小黑！

在少年画友们的影响下，我曾经也想把字练好。然而成年后，阴错阳差走上了科研岗位，从此与书画绝缘，四十好几年未曾摸过毛笔了。在单位里，先后又遇着几位写得一手好字的人，一位是同室的郭云龙先生，一位是校党委书记孙乾和先生，一位是退休处副处长夏建华先生。每次看到他们的墨迹，总会又一次燃起我练字的激情。有时甚至买来笔墨纸张，然而一次又一次因忙于手头的工作而束之高阁。直到 2010 年退休，有了闲暇，才得以把精力投入到学术著作的整理上；写作之余，开始练练毛笔字当作休息。没练几天，就掌酸臂痛、心烦意冷了，觉得自己这个左撇子，天生就不是写字的料。有一天晚上偶然在电视上看到一位失去双臂的残疾青年用脚学写字，竟然成了一名书法家。这给四肢健全的我以极大震动，畏惧心



理一扫而空，铁了心要把字写好。

在调整心态的同时，我也反省了自己的练字方法。盲目苦练是写不好字的。我的弱点不在于对字形（包括间架结构和笔形）的把握，而是运笔缺乏力度。记得幼时，父亲教我习武、唱黑头时说过，一味勤学苦练会很累人，如果学会运气，就会变得很轻松。我想，书法笔力训练跟武术和歌唱练声应该是一个道理。于是试着练字时先打一个大哈欠，接着做做深呼吸，排除一切杂念，松弛全身筋骨，屏息凝神，意守丹田，在意念上把气运到手臂、手腕、手掌、指尖，让腹部保持一定的紧张度，让手（特别是手腕）尽量放松，以利提按、使转和行止。这一尝试果然凑效，从此练字不再是令人烦躁的苦差事，而变成了一种自我愉悦的享受，运笔开始得心应手，书道终于有了质的跃进。

我是一个极笨极笨的人，习字一两年，都能够把字写得像个样子，我想天下人都是不难把字写好的，但须讲究方法。我下面就谈谈自己琢磨出来的习字方法，供读者参考。

第一，首先要把汉字当成有生命的活物、灵物来看待。汉字是生长在甲骨、陶瓷、钟鼎、碑石和纸帛上的生灵。它们都是方块状的，各自占据一个小格，然而它们各有各的面貌，各有各的秉性。汉字数以万计，然而多而不乱，自成体系，各有归属。就像林林总总的动植物世界，可分为若干种属和族群。所以，汉字要分门别类地练，分种属和族群地练便可事半功倍。汉字要当成活物来写，楷书要写如卧虎立松、灵性跃然；行书要写如龙行虎步、虎虎生气；草书要写如奔马脱兔、满纸灵动。

第二，临池前要静心，须气沉丹田。运用丹田之气，要成为一种自然状态，而不是刻意所为。除了腹部和丹田保持力度外，全身其他部位特别是手臂、手腕和手指都要放松，切忌生硬紧张，方能心到手到，提按使转，疾徐行止，游刃有余；才能使笔画抑扬顿挫，肥则壮，瘦则劲，笔笔遒劲又有弹性，令所写之字好像要从纸上蹦出来似的。

第三，字根组合习字法。汉字是一种以字构字、具有积木特性的文字体系，换句话来说，数以万计的汉字是由为数不多我们称之基本字或者字根的基本元件排列组合而成的。掌握了汉字的这一结构规律，不仅可以用基本汉字做桥梁，以简驭繁、举一反三地去认识更多的合体汉字，使汉字变得容易识读和记忆；而且还能够以少胜多，拿少量的基本汉字作为基本书法训练单元，用“组合”的方法写好其他的合体汉字。即先行练习基本汉字的写法，以及它们在作为字偏、字旁、字头、字底、字框、字心时的拓扑变形，再用这些基本汉字的拓扑变形组合成新的（合体）汉字，汉字的书法也就变得容易多了。本人另有《汉字书法积木式习字法动画教程》一书，详尽论及，此不赘述。

第四，初学者在采取字根组合习字的同时，最好先练基本字、常用字的骨架。

字形瘦劲的楷书是训练笔力的最好书体。相比之下，笔形粗壮易，瘦劲难，由瘦转肥易，由肥转瘦难，肥笔可掩饰无力的缺陷，而瘦画笔笔裸露无遗，有不到位的地方很容易被发现，以利改进。练字最好先难后易，若读者想写好楷书、行书和草书等多种书体，最好先从笔锋走势线（见本帖第 2—7 章的运笔示意图）练起，笔锋走势线恰似汉字的龙骨，是训练笔力和练习其他各种字体的最好桥梁。打好架子后，加粗笔画，巧妙驾御笔锋的藏露、笔画的提按肥瘦、转折处的方圆刚柔变化，以及间架结构的长扁宽窄，即能演化出种种书体来。

第五，笔段写字法。楷书的每一道笔画，至少有一次落笔、行笔、收笔和轻重变化的过程。有的笔画在行笔过程中有若干次转折或方向变化，在同一道笔画内部每道不同方向的部分应视为一个笔段。每一个

笔段都应该有一次微妙的提按和轻重变化过程。即在同一道笔画中行笔发生转折或方向变化时，行笔至转折处，须略略提笔（相当于半收笔状态），再轻轻按下（相当于半落笔状态），再继续行笔；行至转折处如果笔画还有转折或方向变化，如法炮制，直到笔画终止才收笔。正如乐曲同一乐句中每个小节都有强拍弱拍、旋律高低变化一样，这样写出来的字才有自然的节奏感和韵律感。

这种写字方法亦可推广到行书和草书，行书和草书往往部分或整字一笔写成，连写的部分应该视为一道笔画，凡其中方向发生变化的局部都应该视为一个笔段，每一笔段都应该有一个半收笔、半落笔和继续行笔的过程，当转则转，当折便折，当行笔则行笔，直到笔画写完最后收笔。

若把楷、行、草各种书体的一道笔画，无论多长（草书往往一个字就是一笔）都看作一条由笔段组成的链条，写起字来笔杆就听使唤多了。

第六，习字可以根据个人的喜好侧重某一种字体，但最好是楷书与行书或草书结合起来练。单独练习某一种字体，是很难见成效的。一味练习楷书，写出来的字始终有些呆板，不生动，缺乏精气神；没有楷书作基础，一味练习草书或行书，写出来的字必然华而不实，飘而无力，就如花拳绣腿一样不耐看。

第七，不仅要多多练习写字，还要多多赏碑读帖。取法乎上，多花时间赏析钟繇、王羲之、王献之、虞世南、欧阳询、褚遂良，颜真卿、张旭、怀素、柳公权、宋徽宗、苏轼、米芾、黄庭坚、赵孟頫、祝枝山等大家不同风格的书法作品，看看古代大书家们是怎么写字谋篇、怎么展示书风和个性的。

第八，笔势与章法的训练。当书法练习到了一定程度，落笔之时，心中可默想着一条看不见的笔锋走势线，楷书基本上横平竖直，但须略有起伏，如止水微澜，方显生动。而行书、草书笔锋走势线则须倾斜、摆动甚至辗转反侧，其势方如行云流水、湍流飞瀑。书法忌拘谨、用笔勿凝滞，否则无笔势可言；只有挥洒自如，一气贯之，才能情纵神驰，写出气势来，写出精气神来！

对于初习字者，字势是很难弄懂的，需要长期积累才能意会。字写多了，帖读多了，特别是行书、草书写多了读多了，下笔必然形成一种因人而异、属于自己的笔势。

一幅书法，一旦确定了字体和风格，就要倾注全部的情感，顺势挥毫，一气呵成，才能成为好作品。好比一首优秀歌曲，主题和风格酝酿好了之后，前奏或最初的乐句一落笔，即如崩浪行雷，起承转合，不可遏止，直到高潮和尾声。点画如音符，单字如音节，行列如乐句，笔势如节奏，章法就是整个旋律，一切都是那般自然而然，珠联璧合。

笔势与章法二者息息相关，且全然倚靠作者对运笔的长期训练以及识见和修养的积累，写多了，读多了，运笔精熟了，自然水到渠成。如果运笔和个人修养尚欠火候就急于求成，将劳而无功，白费气力。不过，我们平时习字须要有笔势和章法的意识和感觉。

第九，学书须先走进去，再走出来。临摹前人书法帖，须先求形似，再追神似，然后创新，写出自己的风格来。如果只把某大家的书体学得如何如何像，没有自己的个性和风格，也算不上成功。表意汉字为我们提供了创造个性书法的无限可能，或俊秀，或雄浑，或婉约，或豪放，风格可千差万别，您爱怎么写就可以怎么写，但璞玉浑金，不事雕琢者始终居为上品。切忌出乖弄巧，故意把字写得怪里怪气、芜杂难辨。行书比楷书省简，草书比行书更省简，任何使行、草书复杂化的写法都是不得法、不足法的。然而，当今不少习草书者却有一种通病：把草书写得弯来拐去，比行书、楷书还要繁复，以为越怪越难辨识就越有艺术魅力。其实这是一种自以为是的、极不可取的倾向，要知道书法的目的是把字写得好看一些，以更好地



交流思想感情，并给人以美的享受。起码的要求是要把字写清楚，让人看了心里愉快、不讨厌。假使把字写得如天书，让人不知所云，就失去了书法的意义。历代有造诣的书法大家都是靠功力取胜的，绝无写怪字者、写无章法之字者。

第十，"书法从娃娃抓起"，当然很好，年纪小，优势大，"一张白纸可以画出最新、最美的图画"。但是退了休、一大把年纪的老人学书法也不迟，老人虽然精力衰退了，记忆力差了，但也有年轻人没法比的长处，比如阅历广、理解快、坐得住、善于驾驭笔墨等。兴趣是最好的老师，不管年纪大小，只要把书法当成一种乐趣，相信自己能够把字写好，持之以恒，不半途而废，是一定会大有收获的。

榜样的力量是无穷的，当您半途遇到困难想打退堂鼓时，像我一样想想，那些残疾朋友用嘴用脚也能写出美不胜收的翰墨来，我们作为四肢健全的人怎么做不到呢？读者朋友，努力吧，祝您成功！

天地悠悠，唯汉字最风流。无论盛衰，汉字是我们民族伟大文明的永久承载体。过去的五千年，华夏因它凝聚成为一个风雨不败、不断壮大的整体，将来也必将为我们民族写下更加壮美、更加恢弘的篇章！

汉字不仅是中华民族信息传递和情感交流的书面符号，而且是人类历史上绝无仅有的传承了数千年的平面艺术材料。我们，我们的孩子，孩子们的孩子有责任把汉字书法艺术薪火相传，直到永远！

最后，我要对两位一字师说声谢谢。一位是原清华大学出版社总编辑、清华大学书法协会会长金德年老先生，20 世纪 90 年代末我有幸与已经退休的金老先生在某科技公司共事。一次闲暇时共同欣赏唐寅的行书帖，他老人家说唐寅行书字的结构特点是长方形、上部紧凑、下部疏松，就像一个美男子，头部不大，但肢体发达，很漂亮。金先生这句话给了我一个很大的启发，这种写法是不是也可以推广到楷书呢？自此这个创意一直盘桓在我的脑际。另一位是我的妻子，她是搞机械设计的，写得一手带有仿宋体味道的好钢笔字；我偶尔写几个字，颇为旁人称道，她总是不屑一顾，揶揄道："别显摆你那字了，就像你的长相，又矮又胖，难看死了。"我觉得她说到了症结上，便有意识地把自己的字从方形改变成了长方形。

老山，2012 年 7 月 7 日，于麓山寓所

作者简介

田老山，原名田志祥，笔名老山、羊羽、衣羊、憨歌等，计算机信息处理研究员、发明家，并擅长写作、绘画和音乐；谙熟计算机平面造型、立体造型及动画设计，先后被中国中文信息研究会、国际汉字现代化研究会、中国计算机学会、中国知识产权研究会接纳为会员或理事，先后被美国中医科学研究院、欧洲科学院、侨光科技研究院、发现杂志社、中国对外经贸大学中国世界贸易组织研究院等国内外多家科研及出版机构特聘为研究员、特约编委等。幼时家贫，主要依靠自学获取各方面的知识。青年时期潜心科研，发表论文百余篇，申请专利百余项涉及计算机、机械、能源、生物、化工、医疗、食品、饲料、环保、玩具。中年后从事写作，先后出版或连载了《趣味组合识字》、《趣味组合数学》、《电脑世界奇遇记》、《跨世纪信息大战》、《少年发明家》、《傻小子学电脑》、《汉字的故事》、《沉陆古镜》、《克隆星球》、《计算机与网络插图辞典》、《知识经济自述》、《Photoshop 计算机平面造型》、《3Ds MAX 立体造型与动画设计》、《Auto CAD 工程辅助设计》、《电脑的故事》、《虎锌记》等长篇作品二十多部，此外还发表了学术专著诗歌、散文、短篇小说、歌曲及画作数百件。1992 年被授予"湖南省有突出贡献的十大专利发明家"称号。